مارس (آذار) ١٩٨٩، شعبان ١٤٠٩

المختار

من ريدرز دايجست

AL MUKHTAR min Reader's Digest March '89 N° 124

رهينة تتذكر بيروت

(ص ١١)



الليغو لعبة السلام

(ص ٢٦)

عقدة الصمت بين الرجل والمرأة

(ص ٢١)

أطعمة تخفف الكولسترول

(ص ٥٣)



المختار

من ريدرز دايجست

مجلة شهرية

رئيس التحرير – المدير المسؤول ادمون صعب.

امانة التحرير راغدة حداد. الاخراج جورج عالي. الخطوط جبران مطر.

الامتياز شركة النهار للمنشورات الدولية – باريس. الناشر شركة "ايبراك" للمنشورات الدولية – بيروت

رئيس مجلس الادارة – المدير العام الدكتور لوسيان دحداح.

المدير العام المعاون داني دحداح – باز.

التحرير والادارة مركز ميرنا شالوحي، بولفار سن الفيل، ص.ب ٥٥٢٢٨ المتن الشمالي – لبنان.

الهاتف ٤٩١٦٣٠ – ٤٩٢٦٧٠ التلكس MUKTAR 44615 LE

الاشتراكات فريال علاف، بناية الشرتوني، شارع المقدسي، ص.ب ٨٧٠٧ بيروت – لبنان.

الهاتف ٣٤٥٧٣١ – ٣٤٩٤٧٧ التلكس MUKTAR 44615 LE, MEM 22288 LE

الصف والتنفيذ المطابع التعاونية الصحفية، شارع مصرف لبنان، بيروت.

الطباعة المطبعة العربية، المدينة الصناعية – البوشرية، المتن الشمالي – لبنان.

التوزيع الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات، بيروت.

AL MUKHTAR min Reader's Digest



Editor-in-Chief: Edmond Saab

Managing Director: Dany Dahdah-Baz.

Centre Myrna Chalouhi, Blvd Sin el-Fil, P.O.Box 55228, El-Metn, Lebanon.

Tel: 492670 — 491630, Telex: MUKTAR 44615 LE.

MEMBRE INSCRIT A L'O.J.D.

March '89 N° 124 (New Series) Vol. 11

ريدرز دايجست

المؤسسان: دي ويت والاس وليلى اتشيسون والاس.

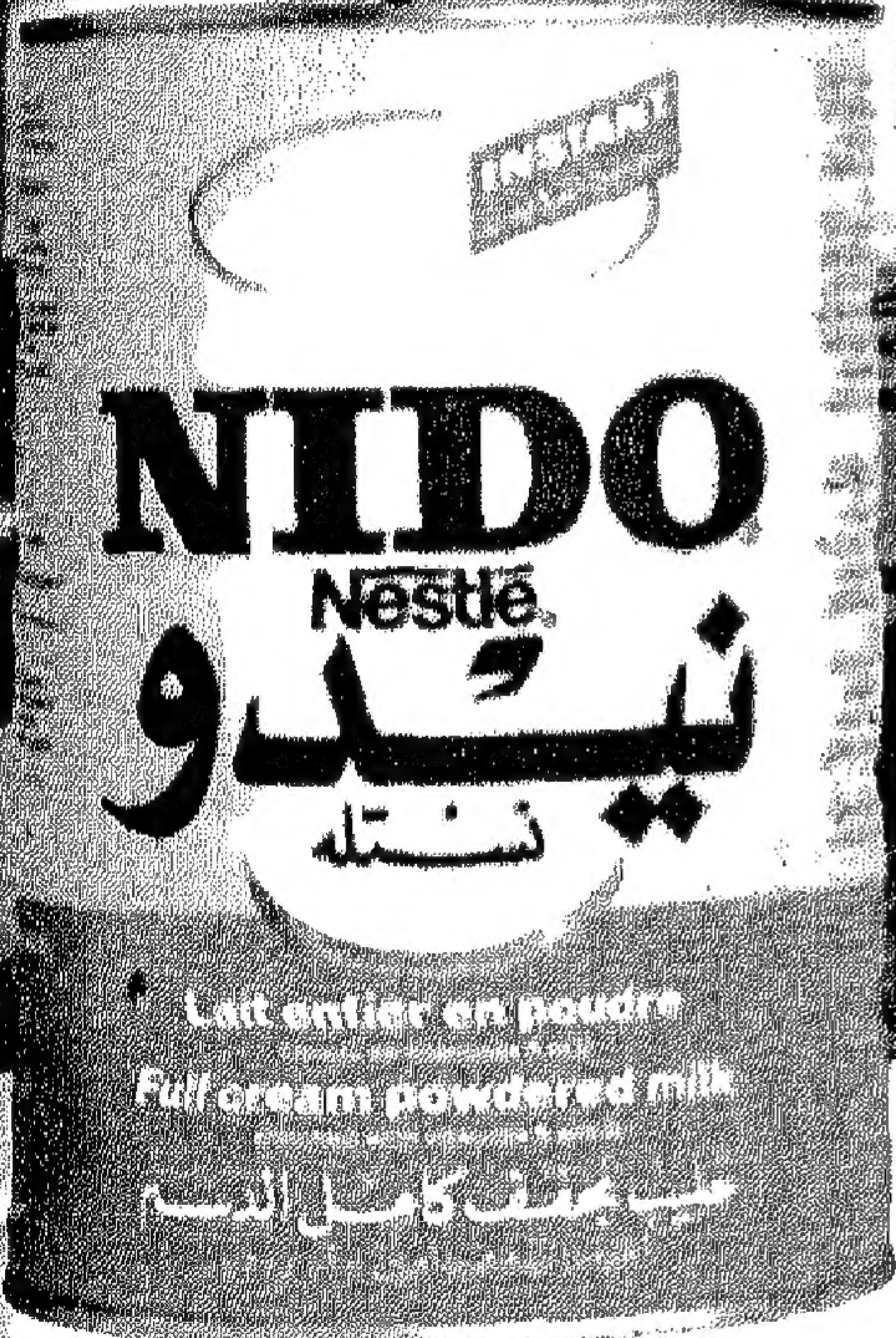
الطبعات الدولية

رئيس التحرير: كين غيلمور. مدير التحرير: فرنسيس ج. شيل. المدير العام جورج ف. غرون.

تنشر "ريدرز دايجست" في اللغة الانكليزية (الطبعات الامريكية، الكندية، البريطانية، الاوسترالية، النيوزيلندية، الافريقية الجنوبية، الهندية والآسيوية) وفي الفرنسية (الطبعات الفرنسية، الكندية، البلجيكية والسويسرية) وفي الاسبانية (الطبعات الامريكية اللاتينية والاسبانية) وفي البرتغالية والاسوجية والنروجية والدانمركية والفنلندية والالمانية (الطبعتين الالمانية والسويسرية) وفي الايطالية والهولندية (الطبعتين الهولندية والبلجيكية) والصينية والكورية والهندية، الى العربية

لبنان ٢٥٠ل – سورية ١٥ل – الأردن ٧٠٠ف – الكويت ٧٠٠ف – الامارات العربيه المتحده ٩د – قطر ٨ر – البحرين ٨٠٠ف –
السعودية ١٠ر – مصر ١،٥ج – السودان ١ج – ليبيا ٥٠٠د – ج.ع. اليمنية ٧ر – مسقط ٨٠٠ب – العراق ٨٠٠ف – قبرص ٧٥ب –
تونس ٧٠٠م – المغرب ٧د – الجزائر ٧د – فرنسا ١٠ف – انكلترا ١ج – اليونان ١٣٠د – كندا وامريكا الشمالية ٢،٥د

نيدو الحليب الأفضل



نيدو الأفضل طعماً، الأسرع ذوباناً، الأضمن نتيجة والأوسع إنتشاراً.

نيدو السريع الذوبان: ضمانة أكيدة لنمو أولادكم.

Nestlé

تضمنه نستله

حديقة أفكار

- عندما لا نقوى على البقاء وحدنا فهذا يعني أننا لا نقدر صحبة رفيقنا الوحيد من المهد الى اللحد - الا وهو ذاتنا.

إ.ل.

- بالمثابرة وصلت السلحفاة الى فلك نوح.

ش.هـ.س.

- عساك تلتفت الى ماضيك باللذة ذاتها التي تتطلع بها نحو مستقبلك.

ب.د.

- ليس الاحتفال مجرد شعور بالفرح، إنه تجربة تحب فيها الآخرين وتقبلهم كما هم وتضحك معهم.

د.س.

- أنا لا أسأل عن معنى أغنية عصفور أو شروق شمس في صباح ضبابي. فوجودهما وجمالهما يكفيان.

ب.هـ.

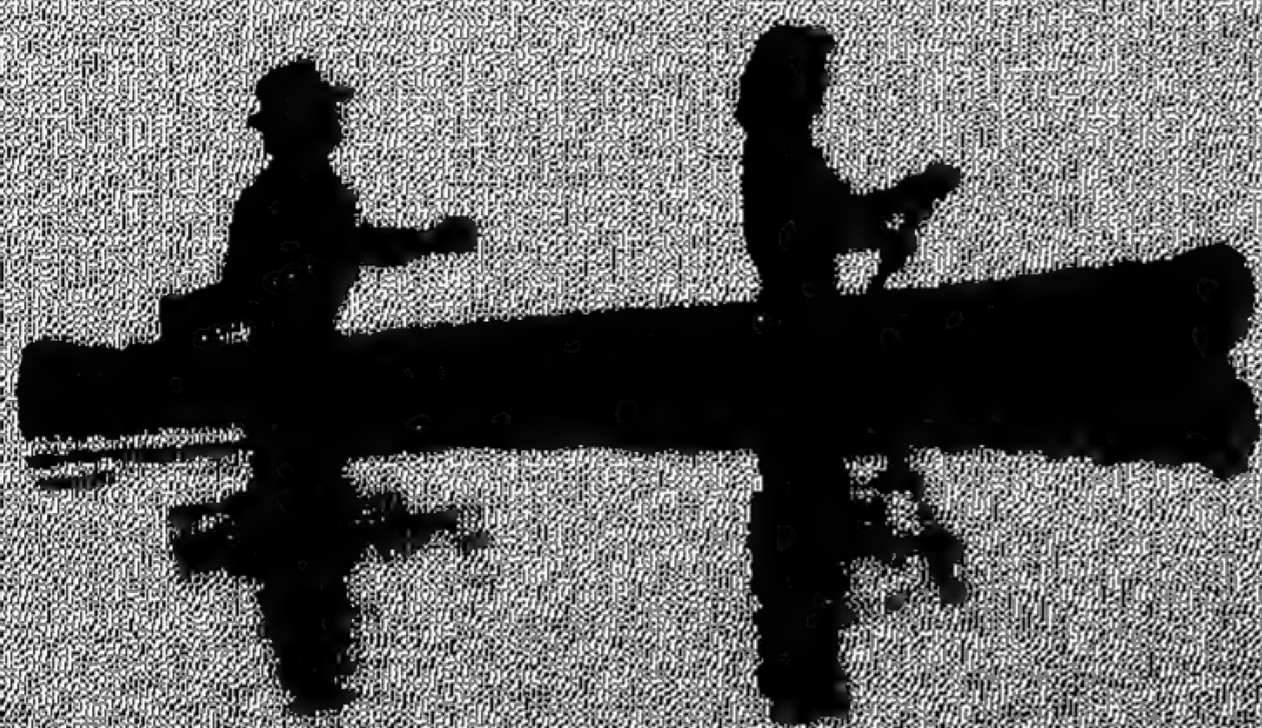
- أحياناً تكون الراحة التامة هي العمل الأهم والأكثر الحاحاً.

أ.ب.

- نحتاج الى أصدقائنا القدامى لكي نتقدّم في العمر، ونحتاج الى أصدقاء جدد لكي نجدد شبابنا.

ل.ك.

"إنها لنعمة أن تكون بسيطاً
إنها لنعمة أن تكون حراً"
هنري ديفيد ثورو



نِعْمَة البَسَاطة

كنا عشرة رفقاء نجذف زوارق صغيرة في النهر عصر يوم خريفي تحت أشعة شمس غاربة. كانت على الضفة ايائل ترعى وتلوّح باذيالها وهي تراقب مرور أسطولنا الصغير. ذلك المساء نصبنا خيماً، وشوينا لحماً وتمددنا حول نار المخيم نحدق الى النجوم بأعين ناعسة. ثم التقط أحد الرفقاء غيتاره وأنشد أغنية قديمة: "انها لنعمة أن تكون بسيطاً، انها لنعمة أن تكون حراً."

تلك كانت عطلة رائعة. لكنها انتهت. وعدنا الى عالم الصخب والاعمال والات الغسل المتعطلة. "انها لنعمة أن تكون

Photo: © David Stoecklein / The Stock Market

بسيطاً، انها لنعمة أن تكون حراً." وجدتني أردد هاتين العبارتين في مواقف غريبة. كم تقت الى البساطة، ولكن أين اجدها؟

"حياتنا تمزقها التفاصيل. أوجزوا أوجزوا." هذا القول المأثور هو للكاتب وعالم الطبيعة الامريكي هنري ديفيد ثورو، وقد تردد صداه منذ عهد الزوارق البخارية والمحاريث التي تجرها الثيران. وهو انتابني مدة طويلة. لكن ثورو نفسه لم يطق البقاء أكثر من سنتين في الكوخ الذي بناه قرب بركة وولدن. وهو كان بلا زوجة، ولا أولاد، ولا عمل، غنياً عن الاهتمام بتفاصيل مثل الاسعار المتقلبة للاسهم.

استهوت حياتي التفاصيل، كأنما شعاري "عقِّد، عقِّد." ووجدت انني لم أكن وحيداً. لكنّ تفكيري في البساطة انقلب ذات يوم.

جزء من الطبيعة. كنت أزور عالم فيزياء في مكتبه في بناء شاهق منتصب وسط مزارع. تطلعنا عبر نافذته الى مختبر للابحاث الذرية يحتل دائرة فسيحة المرج تحتنا. قال: "انه مثل عربة زمنية،" شارحاً أنه يتيح للفيزيائي درس أحوال مشابهة لتلك التي كانت في البدء. ذكر أن الكون كان حينذاك أبسط مما هو الآن، مجرد نقطة تشتمل ربما على نوع واحد من القوة ونوع واحد من الذرة. اما الآن ففي الكون أنواع من القوى لا تحصى وعشرات من الذرات والجزيئات، وفيه كل شيء، من النجوم والكواكب غير المنظورة الى الهندباء والفيلة وقصائد الشاعر الانكليزي كيتس (١٧٩٥ - ١٨٢١).

ان التعقيد، كما بدأت أراه من ذلك البرج، هو جزء من الطبيعة.

في العمق ندرك ذلك. نتكلم باستخفاف عن البسطاء. لا أحد يريد أن يقترف ذنب التفكير البسيط.

أما أن نُعمي أنفسنا عن التعقيد فأمر خطر. اشتريت ذات مرة بيتاً. أحببت موقعه كثيراً وبعدما أصبح ملكاً لي وجدت انه يحتاج الى عزل، والى تسقيف، والى جهاز جديد للتدفئة، والى نوافذ جديدة، والى مجار جديدة، والى كل شيء. ذلك المنزل القديم أضحى عبئاً يكلف أكثر مما أتحمل، وحتى الكلفة المختصرة الضرورية كانت أكبر من امكاناتي لقد رفضت أن أنظر الى التعقيدات.

حتى الامور المالية اليومية نادراً ما تكون بسيطة. ماذا تغطي وثيقة تأمينك فعلا؟ ومع ذلك فعلم الاقتصاد هو البساطة عينها اذا قورن بالمسائل المعنوية والمسلكية.

قمح على الارض. عندما كنت في العاشرة وجدتني ذات أصيل قائداً لعصبة من الصبيان. كان علي أن أسليهم، وإلا كان عملي كقائد وجيزاً. ثم رأيت جو.

كان جو عملاقاً أبله، هاجرت أسرته الى الولايات المتحدة من أوروبا وكانت انكليزيته ضعيفة.

تجمعت فرقتي الصغيرة حول جو. خطف أحدهم قبعته وأخذنا نتقاذفها. ركض جو الى بيته وأخذت أنا القبعة كتذكار انتصار.

تلك الليلة قرع جرس بابنا، فاذا بوالد جو، المزارع المضطرب ذي اللهجة الخشنة،

(التتمة في الصفحة ٨)

يختار معظمنا منتجات ناشيونال لنوعيتها المتفوقة. وهذا سبب وجيه، فالمنتجات ذات النوعية الجيدة تعمل بشكل أفضل. ولكن هناك سبب وجيه آخر، وهو شبكة خدمات ناشيونال. إذا طرأ أي عطل على آلة ناشيونال خاصتك، فما عليك سوى اخذها الى أي مركز من مراكز خدمات ناشيونال المعتمدة والمدرجة أدناه حيث يتم اصلاحها سريعاً وعلى نحو صحيح.

إذاً، لديك الآن سببان وجيهـان لاختيار ناشيونال: النوعية الممتازة والخدمة الموثوقة. وهذان السببان يكفيان بالطلب.

FULL SERVICE
National
NETWORK

NN-9507NVS
فرن ميكروويف وتحميص حراري بأربع درجات للطهي

NR-436TE
ثلاجة من الطراز "الواسع" مع تشغيل "من دون صقيع".

MC-7540
مكنسة كهربائية مطروحة مع محرك ١٣٠٠ واط قوي.

NA-760H
غسالة اوتوماتيكية بالكامل مع تشغيل بلمسة واحدة عن طريق الميكروكمبيوتر.

خدمة موثوقة

- مؤسسة توتنجيان ش.م.ل.، بيروت – الهاتف ٤١٣١٨٤/ ٤١١٣٥٨

سوريا

- م. سراسدريان وابنائه، حلب – الهاتف ٢٢١٠٠٨/ ٢١٠٣٣٥

ايران

- شركة كيفارد للتجارة، محدودة، طهران – الهاتف ٥ – ٧٦٩٠٥١

باكستان

- مركز خدمة ناشيونال، كراتشي – الهاتف ٤٣٣٣٧٣/ ٤٤٤٣٥٦
- مركز خدمة تلفزيونات ومسجلات الفيديو ناشيونال △ كراتشي – الهاتف ٤٣٣١٦١
- مراكز خدمة ناشيونال حيدر ابا ... – الهاتف ٨٤٤٠٠٧/ ٨٤٧٩٢٣، فيصل

الهند

- مركز اسكواير للخدمات △ بومباي – الهاتف ٤٣٠٣١١/ ٣٣٤٣٣٢
- مركز اسكواير للخدمات △ بومباي – الهاتف ٤١٣١٨٥٧/ ٤١٣٣٤٧٠
- النس للتكييف، شاهة، محدودة ◊ بومباي – الهاتف ٤٣٣٣٧٣٩/٤٣٣٣٧٣٧
- الوكالات الكهربائية المتحدة △ مدراس – الهاتف ٤٧٨٥٥٩
- الوكالات الكهربائية المتحدة △ بنغلور – الهاتف ٣٣٠٣٧٥/ ٣٣٥٥٧٧
- مركز اسكواير للخدمات نيودلهي – الهاتف ٦١١٣٣٧/ ٦٩٧٣٨٥
- شركة بوزيتيف للتجارة نيودلهي – الهاتف ٦٣٣١٧٩/ ٦٦٨٩٧٤



National

يطلب قبعة ابنه. اعدتها اليه وأنا مرتبك. قال بصدق: "أرجو ألا تزعج جو. انه مصاب بداء الربو، ومتى دهمته نوبة فمن الصعب أن تتحسن حاله."

أحسست كأن رصاصة خرقت صدري. وفي المساء التالي سرت الى بيت جو. كان في الحديقة يحرث الارض. راقبني بحذر حينما صعدت اليه. سألته ما اذا كنت أستطيع المساعدة. قال: "أجل." بعد ذلك بت أذهب اليه غالبا، وأمسينا أفضل صديقين.

لقد خطوت خطوة نحو البلوغ. وجدت داخلي امكانات شبيهة بأسلاك متشابكة. السلك الاحمر كان احتمالا للشر لا يستلزم أكثر من تجاهل آلام الآخرين. والسلك الابيض للتعاطف. كان في وسعي أن أتحكّم بوصل هذين السلكين. الامر منوط بالقرارات التي اتخذها. لقد اكتشفت التعقيد ووجدته فرصة للاختيار وللنمو. أما الثمن فهو المسؤولية.

ربما كان ذلك سبباً في توقنا الى الحياة البسيطة. نحن نريد أن نكون أطفالا لندع غيرنا يحمل ذلك العبء من المسؤولية.

نحن كالقمح على الارض، هنا ننضج. ننضج عقلياً باستيعابنا ما أمكن من تعقيدات الكون، وننضج معنويا بصنع خياراتنا، وننضج روحياً بفتح عيوننا على خليقة الله عز وجل.

حكمة القيقب. ذات أصيل التقطت ورقة ساقطة من شجرة قيقب في باحة منزلنا. قرّبتها من عيني فرأيتها صفراء تتخللها مسحات حمر. وحين مددت ذراعي أمامي بدت لي برتقالية. كان لونها متوقفاً على طريقة نظري اليها.

كنت أعرف قليلا كيف تقضي هذه الورقة حياتها، تحوّل نور الشمس وثاني أوكسيد الكربون مواد غذائية. وعرفت أننا نحن البشر ننشق الاوكسيجين الذي تنتجه هذه النبتة، فيما تنمو هي على ثاني أوكسيد الكربون الذي نزفره. وعرفت أن لكل خلية في الورقة نواة تحتوي على مادة كيميائية تدعى حمضاً نووياً (★) وتنطوي على التعليمات الضرورية لانماء نبتة قيقب. ان العلماء يعرفون أكثر مما أعرف، ولكن حتى علمهم لا يمتد الا مسافة قصيرة داخل بحر التعقيد الذي يختزنه القيقب.

أظنني بدأت أفهم ما تعني البساطة. انها لا تعني أن نُعمي أنفسنا عن التعقيد المذهل للعالم، أو أن نتحاشى الخيارات التي تنضجنا. ان ثورو بقوله "بسّطوا، بسّطوا" عنى أن نبّسط أنفسنا.

لبلوغ ذلك يمكننا أن:

نركز على الامور الاكثر عمقاً.

ان الحياة البسيطة ليست بالضرورة أن نعيش في كوخ ونزرع الحبوب، انها رفضنا ترك التفاصيل تبدد حياتنا.

ان نقطع رحلة الحياة خطوة خطوة.

ذات مرة التقيت زوجين أعميين منذ الولادة. لهما ابنة تبلغ من العمر ثلاث سنوات، وطفل، وكلاهما مبصر. بالنسبة الى ذينك الوالدين، كل شيء معقد: استحمام الطفل، مراقبة الابنة، جز

(★) Deoxyribonucleic acid «DNA»

العشب. ومع ذلك كانا ممتلئين ابتساماً وقهقهة. سألت الام: "كيف تعرفين مكان ابنتك الدائمة الحركة؟" فأجابت وهي تضحك: "أربط بحذائها أجراساً صغيرة."
سألتها: "ماذا ستفعلين عندما يبدأ الصغير المشي؟"

تبسمت وقالت: "كل شيء معقد بحيث لا أحاول أن أحل مشكلة الا متى تعيَّن حلها. أعالج شيئاً واحداً في وقت واحد."

ان نشذب رغباتنا. أدرك الروائي والمؤلف المسرحي البريطاني جيروم كلابكا جيروم مغزى هذا المقصد حينما كتب: "لتكن سفينة حياتك خفيفة محملة بما تحتاج اليه فقط: بيت بسيط، وملذات بسيطة، وصديق أو صديقين يستحقان هذا الاسم، وشخص تحبه وشخص يحبك، وهرة، وكلب، وغليون أو غليونين، وما يكفي للمأكل، وما يكفي للملبس، وأكثر مما يكفي للمشرب لأن العطش أمر خطر."

قبل مدة وجيزة سافرت جواً الى مسقط رأسي لأعود والدي في المستشفى. كان مرضه من النوع الذي يثلب العقل. وكنت أنا كتلة من الهموم. العلاجات؟ دور العجزة؟ المال؟

كان أبي مسترخياً في كرسي متحرك، متجعداً، بقية من الأب الذي عرفت. وحين وقفت هناك متألماً مضطرباً تطلع الى فوق ورآني. ثم رأيت شيئاً غير متوقع وعجيباً في عينيه: المعرفة والمحبة. اغرورقت عيناه. كذلك عيناي.

ذلك الاصيل رجع والدي من المجهول الذي أخذه اليه مرضه. فرح وضحك وعاد الرجل الذي عرفت. ثم تعب فوضعته في فراشه. وفي الغد لم يتذكر أني أتيت. وفي الليلة التالية توفي.

كل موت هو باب مفتوح على الغامض. الباب يفتح لكننا لا نرى إلا الظلام. في تلك اللحظة الرهيبة أدركت كم الكون فسيح، تعقيد فوق تعقيد. لكن ذلك هو العطاء الحقيقي للبساطة: أن نقبل التعقيد السرمدي للعالم، والانذهال.

حينئذ يمكننا أن نتذوق الاشياء البسيطة: وجهاً نحب، أو عينين مفعمتين بالحب.

انها أبسط الاشياء. لكنها كافية.

ريتشارد فولكومير ■



طبيب نفسه

كان طبيبان نفسيان، واحد كهل والثاني شاب يحضران كل صباح الى عملهما وهما بكامل أناقتهما ونشاطهما. وفي نهاية النهار يخرج الطبيب الشاب مُنهكاً مُشعَّث الشعر مغضَّن الملابس، فيما يحافظ الاكبر سناً على نشاطه الدائم.
سأل الطبيب النفسي الشاب زميله: "كيف تحافظ على نشاطك بعد سماعك المرضى طوال النهار؟"
فأجاب هذا: "لا أصغي اليهم البتة."

رونالد ريغن، الرئيس الامريكي السابق

المختار

مارس (آذار) ١٩٨٩ — من ريدرز دايجست — السنة الحادية عشرة (سلسلة جديدة)

مقالات مقتبسة توفر لكم متعة دائمة

رهينة تتذكر بيروت:

الموت لاشيء الظلم هو الأهم

احتجز الصحافي الفرنسي جان - بول كوفمان رهينة في بيروت ثلاث سنوات وأطلق في ٤ مايو (أيار) ١٩٨٨ فعاد الى زوجته جويل وولديه.
شقاؤه حرّك نفسه ودفعه إلى اعادة النظر في كثير من آرائه وقناعاته. وهو يصف محنته في هذه المقابلة، مفصحاً عن الدلالات الجديدة التي أضفتها تلك التجربة على كلمات مثل "الحرية" و"السعادة" و"التضامن" و"الايمان".

س. لقد رجعت إلى الحياة، إلى حياتك في فرنسا، فما الامر الذي استوقفك أكثر من سواه؟

ج. أمور صغيرة هي أكثر أهمية مما تظن. مثل الرقم "٤" الذي أضيف الى كل أرقام الهاتف في باريس، والاغطية اللولبية التي تسد قناني المياه المعدنية. فبسبب الرقم "٤" هذا مر ردح من الزمن لم أستطع اجراء مكالمات هاتفية، كما اضطررت في البدء الى الاستعانة بالآخرين ليفتحوا لي زجاجات المياه المعدنية.

س. هل ألفيت الفرنسيين كعهدك بهم؟

ج. قبل خطفي كانت نظرتي إلى المستقبل متشائمة. كنت أرى فرنسا بلداً شكوكاً، بالياً إلى حد ما، منزوياً عاكفاً على تجارته الخاصة. وهذه هي الكلمات ذاتها التي استعملتها في التعبير عن مقاصدي في حديث سجله الخاطفون على شريط في أغسطس (آب) ١٩٨٧. حسبت يومذاك أن الفرنسيين تخلوا عنا، وأن كلمة "اخاء" طواها النسيان.

كنت على خطأ. فالأمة هي أولا، وقبل

كل شيء، اتحاد عظيم. ومن خلال معاناتي وجدت أن بلدي لم يفقد الفضيلة التي تشكل سر عظمته، وهي الجود. لقد اعادنا رئيس الوزراء السابق جاك شيراك إلى موطننا، لكن الفرنسيين هم الذين أطلقونا.

س. متى أدركت مبلغ مشاعر الشعب حيال الرهائن الفرنسية الثلاث؟

ج. لقد تحدثت جويل مطولا عن ذلك في الاسبوع الاول لعودتي، أما أنا فالتجأت الى منزل أحد أصدقائي في تالمون بمنطقة شارانت – ماريتيم. ولم أكن على علم بأي أمر. وفي ١٢ مايو (أيار)، بعد انتهاء مؤتمري الصحافي، ذهبت أتسوق مع جويل في سوق روان. ذهلت لسلوك الناس نحونا. صاحب دكان صغير جاءنا بصندوق شراب هدية الينا من كل الدكاكين في السوق، ولم يقبل أحد استيفاء ثمن أي شيء اشتريناه. كان المارة يدنون منا قائلين: "عشية ٤ مايو (أيار) شربنا نخبكم."

لقد بلورت معاناتي مشاعر سخاء لا حدّ لها، اذ "عاش" الناس مأساتنا. وقد تأثرت لذلك كثيراً.

س. أيعاودك التفكير غالباً في الرهائن الاجنبية المحتجزة حالياً في بيروت؟

ج. انهم هاجسي الدائم، فهم اخوتي بالدم. وأنا لا أطيق التفكر في أنهم يقاسون الأهوال في هذه الآونة. عليك أن تتخيليهم في زنزانة بلا شبابيك، لا يدخلها هواء ولا نور نهار. والى أن تنقذ الرهائن المسماة "أجنبية" لن أشعر بأني طليق كلياً. وستبقى غمامة من الحزن تظللني وتلازمني حتى موتي.

س. أيراودك شعور بالذنب على غرار الناجين من معسكرات الاعتقال الذين لم يطيقوا فكرة التخلي عن رفقائهم؟

ج. في اعتقادي أن علينا أن نتكلم ببساطة عن أخوّة الاسى. كنت ومارسيل كارتون ومارسيل فونتين نواجه العذاب كل يوم. لقد شعرنا معاً بالجوع والبرد والخوف. أحسسنا، ورأينا بأم العين، الويلات التي سببها لنا الشقاء والتغيرات التي أكلت من وجوهنا وأرواحنا.

في الأول من مارس (آذار) ١٩٨٧، في مقلع مهجور، ظننا أننا تركنا لنموت في "تابوت" من الفولاذ. وقد بقيت أنا ومارسيل فونتين متلازّين لمعاركة البرد القارس والرعب.

أخوّة الفولاذ هذه ستربط في ما بيننا أبداً، وتشدنا باحكام إلى الرهائن الباقية. ونحن بهذا الميسم الذي لا يمحي، وبالعبودية المشتركة، ننتمي إلى "اخوية" خاصة بالمساجين. ويتعرف واحدنا الى الآخر بعلامات منها جَرْس الصوت ونظرات العيون والهزال والوجوم وحتى طريقة تدخين سيجارة. لطالما تفكرت في أن سنواتي الثلاث تلك هي الفاتحة، مدركاً أن شقائي سيتمخض عن أمور صعبة.

س. هل خطر لك الموت مراراً؟ أيعتاد المرء ذلك الخاطر؟

ج. فكرة الموت مفزعة في الوهلة

الاولى. كان أدنى صوت منبعث من الخارج يجعل حراسنا سريعي الغضب. وعند أي انذار كانوا يقتحمون الباب ويصلون علينا رشاشاتهم. حين يكون المرء معصوب العينين شاعراً بأن ثمة رشاشاً مصوباً نحوه، ينتابه احساس بأنه مغلوب على أمره تماماً. لقد استحضرت في ذهني مرة تلو مرة تلك اللحظة حين يغدو كل شيء أسود، أكثر سواداً من الفحم.

غير أننا اعتدنا الموت الوشيك، وصار من دأبنا أخيراً أن نهزأ بوعيد سجانينا واشاراتهم. يقول الروائي الفرنسي ألبير كامو: "الموت لا شيء، الظلم هو المهم." وكنا نتوقع الأسوأ حين يوقظنا أحدهم في الثالثة أو الرابعة صباحاً قائلاً: "انهضوا." كانوا آنذاك ينقلوننا إلى مكان آخر، لكني أحسب أن سجانينا كانوا يتلاعبون بحيرتنا. كان التعسف أمرٌ ما في أسرنا.

مرَّ بي أسبوع عصيب في أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٨٦ حين طالبت بعض المجموعات خاطفيَّ باعدام "الجاسوس الصهيوني كوفمان" أثناء زيارة رئيس الوزراء الاسرائيلي السابق شمعون بيريز الى باريس. لم تغمض لي عين خمسة أيام بلياليها، وأذناي صاليتان لسماع أدنى صوت. لكن فؤاد الانسان لا يسعه أن يحيا في مسرّة دائمة أو كمد مقيم. لقد انتشلني الادب من وهدتي.

س. أي كتب قرأت في الأسر؟

ج. ثلاثة كتب كانت ذات شأن لي: الكتاب المقدس و"دروب الحرية" لسارتر ورواية "الحرب والسلم" لتولستوي. لم



أكل من قراءة الفقرة التي يراود فيها الامير أندريه حس داخلي بدنو أجله في معركة بورودينو. اذ ينظر عند الغسق إلى صف من قنابل المدفعية لامعة في أشعة الشمس ويقول "أن أموت... قد أقتل... غدا... وأمحي من الوجود..." تخيلت، كرّة تلو أخرى على غراره، أني غير حي. حدقت الى جدار زنزانتي بالشعور الممض ذاته: "سيبقى هذا الجدار، ولن أبقى أنا." هذا الادراك أن الحياة تمضي من دونك صعب القبول بادىء الأمر، لكنه يغدو مطَمْئناً.

س. أتكثر الرهائن من الأحلام؟

ج. كانت الاحلام حياتنا الأخرى. أمضيت وكارتون وفونتين الساعات في تحليل أحلامنا، وجلّها عن طفولتنا. كنت أمضي معظم الليل في كورنو، القرية حيث عشت طفلا. وفي النهار تراودنا أحلام يقظة شتى. استرجعت ماضيَّ مستذكراً أدق التفاصيل في حياتي. لا أظن أن ذاكرتي أغضت عن أي وجه قابلته

Photo: l'Amateur de Bordeaux / M. Guillard

وإن لوقت وجيز. وقد شغلت بالتفكير في مناظر الريف الفرنسي. وشعرت بجسمي مفتقراً إلى تربة فرنسا. وكثيراً ما رددت في سري كلمات رائعة للكاتب شارل بيغي اذ قال: "كل براري العالم لا تساوي حديقة فرنسية جميلة."

س. هل راودك أي أسف على أنك كنت، على نحو ما، خائباً أو فاشلا قبل اختطافك؟

ج. ثمة منعطف لا يقوى المرء إلا أن يكون فيه عدوَّ ماضيه. كانت ذاكرتي كخزانة استودعتها ذكرياتي وكدستها بترتيب. كنت أفتح مصراعها متفكراً: "الليلة استدعي كريات كورنو او بلزاك أو الجسر القائم على نهر اللوار في بوجنسي." كانت في حوزتي خزائن بقاء وذكريات.

لكن ذكرياتي جعلتني غير راضٍ اذ مازجتها الحسرات ومشاعر الاسف والندم. فكرت في سنواتي السابقة، في عزلتي الخاصة التي حرصت عليها، وقلت في سرّي: "يا لها من حياة رصينة!" صحيح أن البليّة لا تمنحني حق الحكم على الاشياء وكأني انسان متفوق، لكن انعكافي السابق يبدو سخيفاً الآن.

س. ألديك اليوم ردود فعل لم تكن موجودة قبلا؟

ج. لقد أمضيت ثلاث سنوات بائسة. كان عالمي مقتصراً على أربعة حيطان عارية وفراش من مطاط اسفنجي. لا أغراض شخصية، لا شيء يخصنا، حتى ملابسنا يمكن أن تغسل وتعطى لأي كان.

اما الآن فإن كثرة الاشياء، خصوصاً اذ تكون متفرقة، تصيبني بالإرباك. اني أمقت الفوضى والفضلات أكثر من أي شيء آخر. عندما كنت ألتهم تفاحة هناك في محبسي كنت آكل لبها وبزرها وأكاد أبتلع عنقها. كنا نقسم ثمرة ليمون صغيرة أربعة أجزاء. لقد انتقلت فجأة من دنيا كنا نفتقر فيها إلى كل شيء، إلى دنيا فيها أشياء زائدة على الحاجة، فغدوت لا أطيق طرح الطعام.

س. ألم يبق الخاطفون في حوزتك أغراضاً شخصية باستثناء كتبك؟

ج. تمكنت خلال سنة من حفظ قميصي. تحوّلت الياقة مِزَقاً، لكني أوليت ذلك القميص أهمية كبرى. ويوم اختفى أضعت آخر رموزي كرجل حرّ.

س. ولم يعد لك اسم آنذاك؟

ج. كانوا يسمونني "لبيب" فيما أطلق على مارسيل كارتون اسم "حبيب" وعلى مارسيل فونتين اسم "نجيب". والى الآن، اذ نتحدث هاتفياً يخاطب كل منا الآخر بلقبه حين كان سجيناً. وحين عاود الحراس مناداتي باسم "جان – بول" قبل بضعة أسابيع من اطلاقي كان ذلك عن قصد. وحدست في أن أمراً ما يجري.

س. أكنتم تصلّون هناك؟

ج. حتماً. دأبت على قراءة الكتاب المقدس كل صباح لساعة أو اثنتين. وكان السجانون يؤدون فريضة الصلاة لله تعالى خمس مرات في اليوم. وكنت أقول أحياناً في سريرتي إنني وسجّانيّ ندعو الرب نفسه.

س. لقد رغب أصدقاؤك في ادخال السرور الى نفسك، فأثنوا عليك اذ بقيت على حالك لم تتغير. ما قولك في ذلك؟

ج. انهم مصيبون ومخطئون في آن. أنا لا أمارس رياضة البؤس، لكني أومن بجانبه الانقاذي. لقد بذلت ما عندي لاجنب نفسي ومن أحب الاهوال. بيد أن البلوى نزلت علي، فلا خيار لي.

لقد تعهدت غضباً أعمى نما فيّ ضد خاطفيّ. غير أني اضطررت إلى كظمه، ومن عجيب التناقض أن ذلك العنف المحشوّ داخلي جعلني متسامحاً بعد اطلاقي. اني لا أكلّ من قراءة آية مأثورة: "أي فائدة للبشر من كل تعبهم تحت الشمس؟ جيل يمضي وجيل يأتي والارض قائمة مدى الدهر."

س. أصفحت حقاً عن سجّانيك؟

ج. كثير من أصدقائي، وحتى زوجتي، لم يفهموا اصراري على الغفران إلا بعد عناء. الأمر ليس بالسهل، واني مدرك مبلغ الصعوبة في أن يحيا المرء اليوم متسامحاً، اذ يفترض فيه اذا ما مكر به أحدهم أن يجازيه بالمثل، أو يعدّ جباناً.

س. أكنت خسرت أمراً لولا المعاناة؟

ج. تلك السنوات كانت فظيعة. لقد دنونا من حماقة البشر أقرب ما يكون انسان. ولكن اذ تنزل على المرء عُسرة كهذه، في وسعه استخدام الشدّة لكي يتعافى، وامتحان نفسه على نحو ما. البلاء يسفر عن أمور جمة. قد تظنني جننت اذ أقول هذا، لكنني كنت سأموت أبله لو لم أنصهر في هذه المحنة. كنت أحيا في برج عاجي بين كتبي وصحبي، وكانت حياتي معوّذة من الخطر.

س. زبدة القول اذاً أن لا شيء بقي على حاله بالنسبة اليك؟

ج. لا، لم يتبدل شيء، ولكن مع ذلك كل الاشياء مختلفة. قبل ٢٢ مايو (أيار) ١٩٨٥ كانت الحرية فكرة مجردة. ينبغي أن تُسجني فعلا لتدركي معنى ان يكون الانسان حراً. لقد نسيت رائحة المطر المتساقط على الاسفلت، وارتجاف الاشجار. أرى الحرية اليوم درباً مألوفة في الفجر، مترقرقاً بين صفّي شجيرات.

جان – بول كوفمان

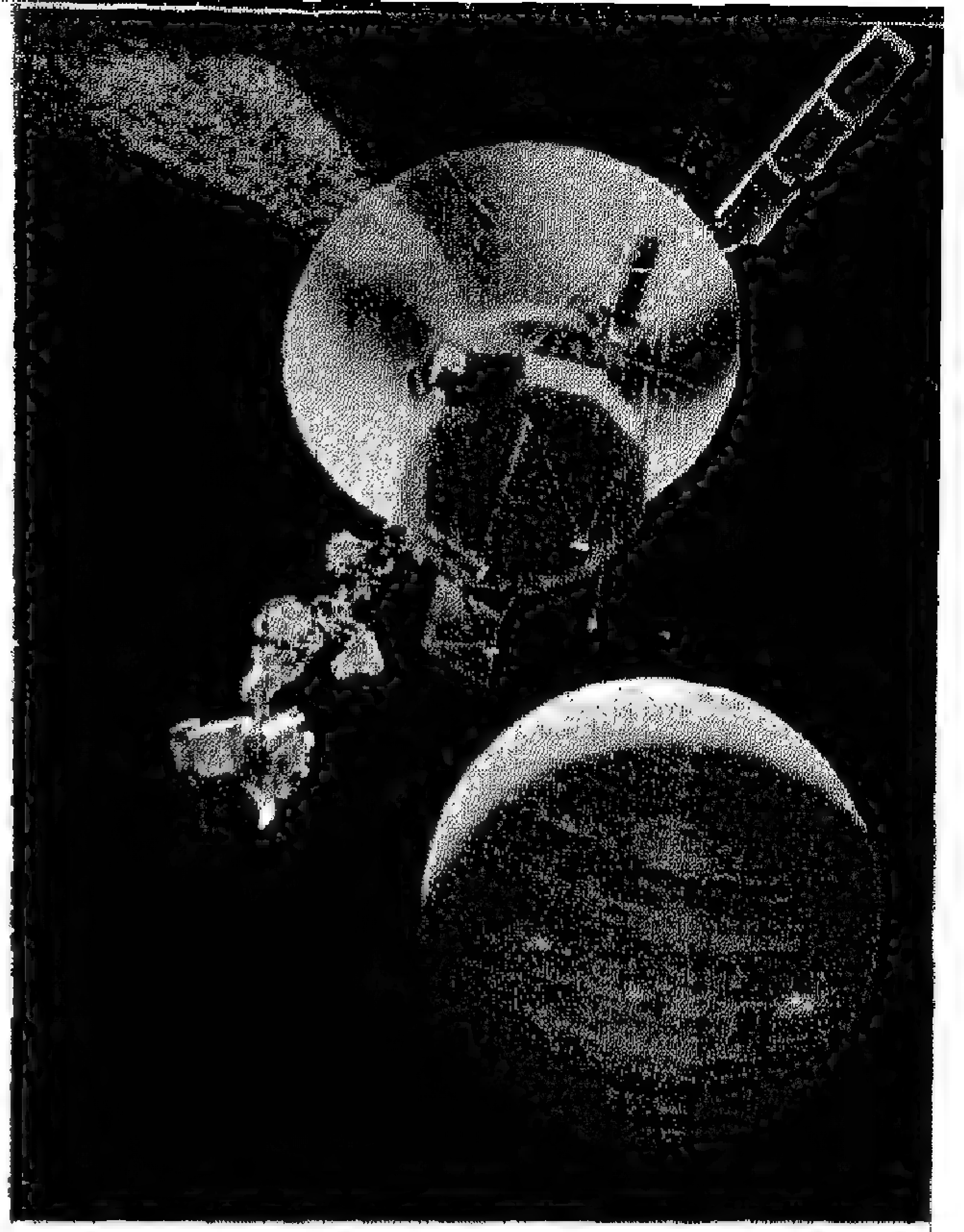
قابلته ليليان سيشلر ■



"أمين" صندوق

جمع أمين الصندوق في المصرف قيمة شيكاتي بآلته الحاسبة، وقارن مجموعه مع المجموع المدون في بيان الايداع، وهتف: "انهما متقاربان." صدمني أسلوبه في العمل وسألته: "كيف توازن حساباتك في نهاية النهار؟" فجاء رده السريع: "بالطريقة نفسها."

س.د.



لا تزال هذه المركبة الفضائية تسبر كواكب النظام الشمسي منذ ١١ سنة وستغادرها بعد أشهر منطلقة الى... اللانهاية

«فويجر» في أوقيانوس النجوم

قِفوا خارجاً مساء الرابع والعشرين من أغسطس (آب) المقبل (١٩٨٩)، وانظروا فوق الافق داخل المجرة. سيكون كوكب نبتون الغازيّ، بلونه الازرق المخضوضر، مختبئاً بين ذلك الرذاذ من النجوم، والمركبة الفضائية "فويجر ٢" تلفّ مبتعدة عن ذلك الكوكب الثامن في نظامنا الشمسي. تلك هي المحطة الاخيرة في جولة "فويجر" الكبرى التي تشمل أربعة كواكب في النظام الشمسي. بعد ذلك تومىء اللانهاية.

صُمِّمت "فويجر ٢" في الاساس لسبر كوكبين خلال أربع سنوات، لكنها لا تزال تدور منذ ١١ سنة بعدما زارت ثلاثة كواكب. انها بحق نجمة برنامج الفضاء الامريكي. أحياناً أخفقت أجهزتها الالكترونية وحُبست تروسها، لكن المشرفين على تسييرها أصلحوها بواسطة التحكم من بعيد. ولهذه المركبة، مع شقيقتها "فويجر ١"، نصيب كبير في البقاء لاجراء قياسات تتخطى النظام الشمسي، حيث لم تتوجه من قبل مركبة من صنع الانسان.

أكثر من ٣٠٠ عالم ومهندس يعملون على تشغيل مركبتي "فويجر". معظمهم يعمل في مختبر الدفع النفاث(١) في باسادينا التابع لمعهد كاليفورنيا

(١) Jet Propulsion Laboratory

للتكنولوجيا والمتعاقد مع وكالة الفضاء الامريكية (ناسا).

وكان مختبر الدفع النفاث جهز رحلات غير مأهولة الى القمر والمريخ وعطارد والزهرة. لكنه يفتخر خصوصاً بمركبتي "فويجر"، فقد اظهرت رحلاتهما البراكين الكبريتية في قمر المشتري "إيو" والتضاريس النافرة لـ"ميرندا" قمر أورانوس. وتعلّق صورهما عن العواصف الجبارة في المشتري على جدران المدارس في كل مكان. كما قدّما تقارير حول الضفائر الغريبة والبرامق(٢) السود في حلقات زحل التي جعلت علماء الكواكب يتعمقون في دراستها بحثاً عن جواب.

عاديات الزمن. تخيّلوا هذه الاداة الغريبة الشكل، البيضاء والسوداء، منطلقة في اتجاه نبتون بسرعة تفوق ١٦ كيلومتراً في الثانية. هوائيّاها التوأمان يتجهان خارجاً لالتقاط نسمات الراديو الكوكبية(٣). وثمة هوائي ثالث طوله ثلاثة أمتار ونصف متر موجه نحو كوكب الارض. وفي أسفل صحفة ثمة صهريج مستدير من وقود الهيدرازين الذي يتيح اجراء مناورات في الفضاء. وتحوط الصهريج حلقة سميكة عشارية الاضلاع يبلغ محيطها حوالى ١،٧٥ متر. تضم الحلقة ستة أدمغة الكترونية ومسجّلة وجهاز راديو وعدداً من الجيروسكوبات(٤) وسخانات كهربائية بالغة الصغر تومض وتخبو لكي تحفظ الحرارة داخل المركبة فوق درجة التجمد بقليل. وتتعلق بخارج الحلقة أسطوانة مطلية بالذهب ترسل أصواتاً مسجلة وصوراً عن الارض لعلّ "غريباً" يكتشفها.

و"فويجر" محفوفة أيضاً بالنواتىء. ففيها برج علوه ١٣ متراً يحفظ الادوات التي تقيس الحقول المغنطيسية. ومثل "عفريت" العلبة، كان البرج محشوراً في ما يشبه الدلو في أثناء الاطلاق، ثم أفلتته صواعق متفجرة لدى وصوله الى مداره. وهناك ناتىء آخر يحمل خمسة أجهزة علمية على منصة دوّارة للمسح. اثنان منهما آلتا تصوير تلفزيوني، منهما واحدة مجهزة بعدسة تلسكوبية تستطيع "رؤية" ناطحة السحاب الشهيرة "امباير ستايت" في نيويورك من مدار فوق لوس انجلس. ويتضمن الناتىء الثالث ثلاثة مولدات كهربائية حرارية. فكل سنة يحدث تناقص تلقائي في وقود البلوتونيوم المشعّ في "فويجر ٢"، الأمر الذي يحرمه نحو ٧ واط من القوة الكهربائية.

ولقد عانت المركبة الفضائية بعضاً من عاديات الزمن، أسوأها أذى في علبة تروس مشغّل ميكانيكي(٥) يدير منصة المسح. ففيما "فويجر ٢" تدور على محورها بعدما تجاوزت زحل في العام ١٩٨١ انحبس المشغّل وجعل آلات التصوير ترنو الى الفضاء السحيق. وامتدت يد الاتهام الى نقص في تشحيم أحد كراسي التحميل. وتوصل العلماء الى اعادة تشغيل الجهاز، لكنّ الاختبارات

(٢) البرمق هو شعاع العَجَلة.

(٣) Planetary radio auras

(٤) الجيروسكوب (gyroscope) أداة لحفظ التوازن وتحديد الاتجاه.

(٥) Gearbox or actuator

أظهرت أنه قد يكف عن أداء وظيفته بعد نحو ١٠٠ دورة، فيعطل نصف آلات المركبة.

يقول مهندس المنصة جورج كوكس: "الى الآن دارت المنصة ٩٩ مرة." وبالتالي فان أي اقتراح لتنشيط المشغّل الميكانيكي يخضع لمراجعة دقيقة. ومعظم ما تبقى من حياته ادُّخر للكوكب نبتون.

شمس نبتون. مثل المشغّل، هناك دماغان الكترونيان يعانيان مشاكل، واحد رئيسي وآخر بديل، وفيهما معطيات الرحلة وهما فقدا أجزاء وافرة من الذاكرة بسبب "العمر". والذاكرة المتبقاة تعمل ما يكفي لتكثيف المعلومات الآتية من آلتي التصوير - وهذا ضروري بسبب الوقت القصير المتاح للإرسال عبر الراديو، اذ ان عبور "فويجر" للكوكب لا يستغرق اكثر من ساعة تتم خلالها عملية التصوير.

في البدء لم يكن تكثيف المعلومات ضرورياً، لذا كان على مختبر الدفع النفاث أن يعيد برمجة الدماغين في منتصف الرحلة. وكان على علمائه أيضاً أن "يعلّموا" المركبة الفضائية ان تحتفظ بآلتي التصوير مصوبتين نحو الكوكب ومتتبعتين اياه. ففي ضوء الشمس الباهت في نبتون لا بد من وقت عرض ثابت قبل التصوير. وضوء الشمس وقت الظهر في نبتون شحيح كأشعة الشمس عند غيابها فوق الارض.

وهناك مشكلة أخرى تتعلق بالملاحة الفضائية. فنبتون يدور دورة كاملة حول الشمس كل ١٦٥ سنة تقريباً. ويقول دونالد غراي رئيس فريق الملاحة: "لم يكن من الممكن ملاحظة الكوكب وهو يتم دورة حول الشمس منذ اكتشافه قرابة العام ١٨٤٠." ولأن أحداً لا يعلم مدة دورته تماماً، ليس الفريق متأكداً من لحظة وصول "فويجر" الى الكوكب.

كذلك يجهل العلماء القوة الحقيقية لجاذبية نبتون التي ستحدد مقدار التحريف الذي يطبعه الكوكب في مسار المركبة الفضائية. ويتكل علماء الملاحة على هذا التحريف لارسال "فويجر"، بعد تجاوزها نبتون، جنوباً لتمر قرب القمر "تريتون". واستخدام الجاذبية لتصحيح مسار "فويجر" أساسي. فلولا الدفع الذي أمنته جاذبية المشتري لكانت الرحلة مستحيلة.

صعوبات منتظرة. في هذه الاثناء لا تزال "فويجر ٢" محافظة على وجهتها في الفضاء. وأهم نقاطها المرجعية هي الشمس والنجمة "كانوبوس" الشديدة النفع حتى ليصح أن يطلق عليها اسم "مرشدة مختبر الدفع النفاث." فأجهزة التحسس في المركبة تركز على هذين الجرمين السماويين فتحتفظ "فويجر" بطيرانها الثابت. وعندما يكسف كوكب ما هذين النجمين تتولى الجيروسكوبات زمام الملاحة.

غير أن هذه القدرات في "فويجر ٢" تقتضي تلقيها تعليمات منتظمة بالراديو، وهنا تكمن مشكلة قد تكون قاضية. فمختبر الدفع النفاث زوّد المركبة بجهازي راديو لاقطين، لكن واحداً فقط،

البديل، يعمل الآن، وليس كما يرام. وقد نسي المختبر أن يجري اتصالا مبرمجاً بـ"فويجر ٢" في ابريل (نيسان) ١٩٧٨، في وقت كانت كل الانظار منصبة على مشكلة "فويجر ١". اذذاك تحولت المركبة الى اللاقط البديل "لظنّها" ان هناك وهناً في اللاقط الرئيسي، ثم بعد ٣٠ دقيقة تحولت اليه مجدداً ونهائياً، لأن نخعة كهربائية عطلت اللاقط الرئيسي.

روّع علماء المختبر عندما علموا أن اللاقط البديل يعاني مشكلة أخرى. فقد ضيّقت دارة كهربائية قصيرة موجات الذبذبات التي يتلقى بها الاشارات. فبدلا من ٤٠٠ ألف هرتز باتت "النافذة" أضيق ألف مرة. ولا تقف الصعوبات عند هذا الحد، فتسخين اللاقط ثُمن درجة مئوية فقط يُزلِق "النافذة" حوالى نصف عرضها. وبعد اطلاق صواريخ دافعة لتصحيح المسار يظل المختبر عاجزاً مدة يومين عن بث رسائل طويلة.

والتقاء المركبة الفضائية نبتون يَعِد، بدوره، بصعوبات إضافية في حقل الاتصالات. فان "فويجر ٢" ستكون بعيدة جداً من الارض الى حد أن اشارات الراديو البالغة سرعتها ٣٠٠ ألف كيلومتر في الثانية، ستحتاج الى أكثر من أربع ساعات للوصول. فاذا "تلعثمت" المركبة أو ترنحت، ضاعت كمية كبيرة من المعطيات قبل أن يتسنى للمختبر التدخل. وسيكون على "فويجر" أن ترسل المعلومات بأقصى سرعة ممكنة كي تشمل كل النتائج العلمية. وتستوعب آلة التسجيل على متن المركبة نحو مئة صورة فيديو فقط، فيما فريق التصوير على الارض يخطط لتسعين ضعف هذا المقدار.

وفي كل ثانية يجب أن تحشر صفحتان مطبوعتان من المعلومات عبر جهاز إرسال لا تتعدى قوته القصوى خمسة أضعاف قوة الموجة القصيرة المخصصة لهواة اللاسلكي.

وسوف ينجز بعض ذلك بسلسلة عمليات بارعة على الدماغ الالكتروني، لكنه لن يكون ممكناً لولا الآذان الضخمة لـ"شبكة أعماق الفضاء"(٦) التابعة لوكالة الفضاء الامريكية التي "تتحدث" الى المركبات الفضائية عبر هوائيات صحونها الضخمة(٧) في اسبانيا وأوستراليا وكاليفورنيا. وفي عملية نبتون ستوفر محطة الاقمار الاصطناعية في غولدستون بكاليفورنيا رؤية جيدة.

أين الحدود؟ تقع غولدستون على بعد ثلاث ساعات في السيارة من لوس انجلس في عمق صحراء موهافي. يزن الجزء الدائر من الصحن الاكبر ٤٠٠٠ طن. وقد أعيد بناء هذا الصحن ووسّع حتى غدا أكثر حساسية من أجل لقاء المركبة الفضائية كوكب نبتون، مما أعطاه مظهر صحن طائر هائل في حوض جاف.

وهو يحتل مساحة تزيد على ٣٨٠٠ متر مربع، ومع ذلك فسيحاول أن يطلق اشارة أضعف ٤٠٠ مليار مرة من واطيّة ساعة يد رقمية. ويتطلب هذا العمل الفذ دقة في حدود ثلاثة مليمترات عند تحريك هذا الصحن الضخم.

والى الاستقبال، يتولى الهوائي البث

(٦) NASA's Deep Space Network

(٧) Huge dish antennas

أيضاً، ولدى زيارة المرء قلب جهازه الارسالي في وسط الصحن يشعر أنه مثل فأرة تدب في جهاز راديو من الطراز القديم. وينتصب أنبوب خوائي(٨) بارتفاع مترين ونصف متر. وطاقة الارسال (حتى حدود ١٠٠ كيلوواط بالنسبة الى "فويجر" و٤٠٠ كيلوواط لغيرها من المشاريع) من شأنها أن تجعل كل ما يعلو الصحن في خطر. لذا كُلِّف موظفان إبعاد الطائرات عن هذا المجاز الخطِر.

بعد أن تغمر "فويجر ٢" العلماء بمحصولها السخي ستهبط عمودياً في اتجاه الحافات المظلمة للنظام الشمسي بسرعة ٥٨ ألف كيلومتر في الساعة. وإذ لا يبقى هناك ما تركِّز عليه آلات التصوير، سيوصدها المختبر الى الابد.

ستبقى مركبتا "فويجر" سنين كثيرة ضمن النظام الشمسي. فحدود هذا النظام المسماة "الدائرة الشمسية"(٩) هي حيث الريح الشمسية(١٠) تضيع أخيراً في التحركات العشوائية للغبار الواقع بين النجوم وللهيدروجين وغيره من جزيئات المجرة. وعندما تجتاز المركبتان الدائرة الشمسية سترسل آلاتهما أول معرفة مباشرة عن ذلك العالم الفضائي. لا أحد يعلم أين تقع الحدود، لكن جهاز الراديو سيبدأ استشفافها في أواخر التسعينات.

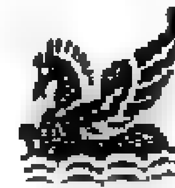
قد لا تظل مركبتا "فويجر" تعملان عندما تصلان الى هناك. فاستناداً الى مختبر الدفع النفاث، لن تبقى في سنة ٢٠١٧ طاقة كافية لتشغيل أي من المركبتين. وقود المناورة سيغدو ضئيلا، ولا يمكن المركبة الفضائية أن تظل مستقرة من دونه. وتبدو هذه العراقيل غير قابلة للتذليل، ولكن نظراً الى السجل الرائع للمشروع فقد يتدبر العاملون في المختبر طريقة لمنح "فويجر" بضع سنوات اضافية. وأخيراً تتحول المركبة جسماً بارداً عديم الحركة الذاتية، منطلقاً بسرعة ملايين السنين، مواصلا الابحار في أوقيانوس النجوم.

جايمس تشايلز ■

(٨) Vacuum tube

(٩) Heliopause

(١٠) الريح الشمسية هي هبّات الجزيئات دون الذرية المنطلقة من الشمس.



درس في الاسترخاء

ظل زوجي يعاني أرقاً لعدة أسابيع. وقرأتُ بعض المقالات في تقنيات الاسترخاء وقررت أن أجرب عليه واحدة منها. فعندما كان زوجي يأوي الى الفراش كنت أقول بنعومة: "تصور أنك جالس على ضفة البحيرة تصيد السمك. الشمس دافئة والنسيم يهب بليلا. وفلينة قصبة الصيد تترجّح في الماء صعوداً وهبوطاً، صعوداً وهبوطاً..."

فأغمض عينيه. وقبل أن أهنىء نفسي بالنجاح استوى جالساً في فراشه وقال: "لكني لا أستخدم الفلين في صيد السمك!"

ش.ب.

هل تجدون صعوبة في التحدث مع شريك الحياة؟ اليكم بعض الافكار التي تفتح خطوطاً جديدة للاتصال

حَديثُ المَرأة...
... وحَديث الرجُل

جودي رسامة. وهي كانت قلقة في شأن التحضيرات لمعرضها الوشيك، فأسرت الى زوجها كليف أنها في حاجة الى دعمه وعطفه.

وبدل تشجيعها أخذ كليف يطلق تعليماته: اولا، اجمعي الرسامين. ثانياً، ارسلي في طلب المحاسب، اذ ربما استطاع خفض المصاريف. ثالثاً، راجعي المصرف لتعلمي كم هو رصيدك بالضبط. رابعاً، اتصلي باختصاصي العلاقات العامة.

شعرت جودي بأنها منبوذة وقالت لنفسها: لا يكترث كليف لمشاعري. انه يريدني أن أكف عن مضايقته.

واعتقد كليف أنه كان يحاول المساعدة، فهو أسدى الى زوجته فضلى نصائحه. لكن جودي كانت في الحقيقة تسعى الى صلة عاطفية وليس الى حل لمشكلة.

تظهر هذه الرواية الفرق بين "حديث الرجل" و"حديث المرأة".

خلال استشارة الازواج لي أسمع تعابير كهذه:

- "زوجي لا يصغي أبداً الى ما أقول."
- "هي تتكلم عن كل موضوع حتى الثمالة."
- "انه يتخذ موقفاً دفاعياً كلما طرحت عليه سؤالا."
- "انها تحوّل كل حديث جدلا."

وترى الخبيرة اللغوية ديبورا تانن أن الرجال والنساء ينتمون الى "ثقافتين" مختلفتين في طريقة التعبير.

ولقد خبرت هذه الحقيقة في حياتي. فمنذ سنوات أمارس رياضة كرة المضرب مع مجموعة من الرجال. نتكلم عن اللعبة وعن السياسة، لكننا لا نتحدث أبداً عن مسائلنا الخاصة.

فتصوروا مفاجأتي عندما قالت لي زوجتي بعد اجتماعها بزوجة أحد الرجال الذين ألعب معهم: "أليس جميلا أن يتزوج ابن تشاندلر؟"

"يتزوج؟ ان والده لم يأتِ على ذكر ذلك اطلاقاً."

وهناك لاعب آخر ترك مجموعتنا بسبب مشاكله المادية بعد انفصاله عن زوجته. لم يلمح أبداً الى أن زواجه كان في مأزق. ومرة ثانية فكرت في الاختلاف الجوهري بين حديث الرجال وحديث النساء.

ويحب صديقي المحامي أن يتكلم في السياسة لدى عودته الى البيت، فتظن زوجته أنه يملي عليها محاضرة. أما هي التي تعمل في أحد المتاجر، فتحب أن تقص عليه حديث زملائها. وصديقي يعتبر حديثها تافهاً ويفضل سماع تفاصيل تتعلق بالعمل. وعندما يقطع عليها حديثها تظن أنه يجدها سخيفة.

لخص عالما الانثروبولوجيا (علم الانسان) دانيال مالتز وروث بوركر فوارق أساسية في أنماط التبادل الكلامي بين الرجال والنساء:

طرح الاسئلة.

في الاحاديث المتبادلة بين رجل وامرأة تطرح المرأة معظم الاسئلة. وترى النساء في الاسئلة سبيلا الى متابعة حديث ما، بينما يعتبر الرجال الاسئلة طلباً للمعلومات. فالرجال اذاً لا يطرحون عادة أسئلة شخصية، فهم يعتبرونها تطفلا. لكنها بالنسبة الى النساء تعبر عن الالفة والاهتمام.

تشجيع الشريك.

غالباً ما تستعمل النساء هذه الاصوات: "آ...ه!" و"ا...م م!" لتشجيع الشخص الآخر على الكلام. قد يرى الزوج في ذلك دليلا على موافقة زوجته اياه، وبعد قليل يشعر بأنه خدع عندما يكتشف أنها كانت، ببساطة، تساعده على متابعة حديثه. وفي المقابل تشعر الزوجة بأنها

مهملة لان زوجها يقلل من استعمال هذه الاصوات الموحية بالاصغاء.

والى ذلك تمد المرأة جسوراً كلامية مثل: "نعم، ولكن..." للدلالة على سماع تعليق سابق. أما الرجال عموماً فلا يفعلون ذلك. وهذا يزيد شعور المرأة بأنها مهملة.

المقاطعة في أثناء الكلام.

يعمد الرجال عادة الى تعليقات سلبية هامشية أكثر من النساء، أما النساء فتزعجهن هذه التعليقات لأنهن يعتبرنها مقاطعة لهن فيكون رد فعلهن "احتجاجاً صامتاً." ويفسر هذا الفارق تذمر نساء كثيرات من أن "الرجل لا يصغي أبداً."

في حين ترى النساء في التعليقات الهامشية تهجماً، يعتبرها الرجال أسلوباً في المحادثة.

تعزيز المشاركة.

تظهر النساء نزوعاً أكبر الى استعمال الضميرين "أنت" و"نحن" اللذين يعبران عن احترام المخاطب ويعززان الوحدة بينه وبين المتكلم. أما الرجال فغالباً ما يصرحون بأفكارهم ويعلنون الحقائق. بعض النساء يظهرن استياء من "الصوت السلطوي" غير مدركات أنه قد يجسد "الاسلوب الذكري" أكثر مما يعبر عن الشعور بالتفوق.

تقرير ما هو مهم.

تناقش النساء المشاكل في ما بينهن، يتقاسمن التجارب ويقدمن التطمينات. ويعتبر الرجال أن النساء اللواتي يناقشن المشاكل معهم انما يطلبن منهم حلا لها أكثر من بحثهن عن آذان صاغية.

ولدى العمل على تخطي الصراعات تشعر النساء بأن زواجهن ناجح ما دام في امكانهن التكلم عنه. في حين يعتقد الرجال أن العلاقة تكون فاشلة إذا تواصل الكلام عنها.

ان تعلمنا ادراك هذه الفوارق يحصّننا ضد سوء الفهم. والى ذلك، وجدتُ ان في وسع الازواج تحسين أسلوبهم في الكلام.

قليلة هي التجارب التي تدعو الى البهجة أكثر من معرفتنا أن الشريك يتفهمنا تماماً. فالقدرة على المحادثة بلغة خاصة ذات مدلولات غامضة وتلميحات مبطنة ونظرات مدركة تمثل تقارباً خاصاً فقدته علاقات زوجية كثيرة.

القواعد الخمس الآتية قد تساعدكم على استرجاع هذا التقارب.

١. كونوا حساسين تجاه حاجات الشريك العاطفية.

إذا اكتشف الرجل أن نصائحه تزعج زوجته فعليه أن يحاول خطة أخرى. ربما كانت الزوجة تريد مجرد الكلام عن مشاعرها. أما الزوجة فيمكنها أن تتوقع نزعة زوجها الى اسداء نصائح فضولية، فيمكنها القول: "أعتقد أنني أعرف الأجوبة، لكنني أود الحديث عما أشعر به."

٢. دعوا الشريك يشعر بأنكم تصغون اليه.

أسمعوه كلمة "نعم" بين الفينة والاخرى. إذا كنتم من النوع السكوت،

أظهروا اصغاءكم من خلال تعابير الوجه والحركات. عندئذ لن يكون الشريك متحيراً في ما إذا كنتم حقاً تصغون اليه.

٣. لا تقاطعوا.

اكبحوا رغبتكم في التعبير عن أفكاركم حتى يفرغ الشريك من الكلام. واذا قاطعكم الشريك فلا تعتبروا ذلك تصرفاً سلبياً، بل مجرد أسلوب في الكلام. ثم عودوا الى متابعة الحديث.

٤. اطرحوا أسئلتكم بذكاء.

ان الاسلوب الرشيق في طرح الاسئلة يطلق المحادثة ويحافظ على تتابعها.

في احدى الامسيات عاد الزوج الى منزله فسألته زوجته:

"كيف كان الاجتماع؟"

– كان جيداً.

"من حضره؟"

– الاشخاص أنفسهم كالعادة.

"عن أي موضوع تكلمتم؟"

– ليس عن أمر معين.

في حال كهذه كان هناك خطر أن تبدي الزوجة ملاحظة مريرة تتبعها بسؤال من نوع: "أرى أنني أزعجك بحديثي. هل تفضل السكوت؟"

وذات مرة بدأت الزوجة ذاتها محادثتها بطلب رأي زوجها في مشكلة واجهتها في عملها. وفي مناسبة أخرى سألته:

"ماذا حدث في المستشفى اليوم؟"

– ليس من شيء مميز.

"لقد قلت لي انك ستناقش مشروعك مع الرئيس. فماذا كانت النتيجة؟"

عندئذ بدأ الزوج الكلام مطولا عن نهاره.

٥. اعتمدوا الديبلوماسية.

قد يبدو ذلك مستهجناً في العلاقات الحميمة، أما عملياً فلكل فرد نقاط حساسة، وحتى الشريك المحب ذو النيات الحسنة يمكنه الحاق الاذى بشريكه. عندما تلمّحون الى أن الشريك سمين، أو أنه ضعيف في قواعد اللغة، فانكم تضعون نهاية لحديث ممتع معه. ولا تعني هذه القاعدة وجوب الحذر الشديد، بل تدعوكم الى الوعي والتعقل.

ليس هناك زوجان منسجمان تماماً. ان اختلاف الطبع والاسلوب هو الذي يشد شخصين واحدهما الى الآخر في الدرجة الاولى. تعلموا اذاً تقبُّل الفوارق وإغفال نواقص الشريك. تنبهوا الى أن هذه الفوارق لا تعود الى سوء نية أو الى عدم الاحترام أو الاهتمام. إهدأوا وابدأوا تفهم أسلوب الشريك في الحديث.

الدكتور أرون بيك ■

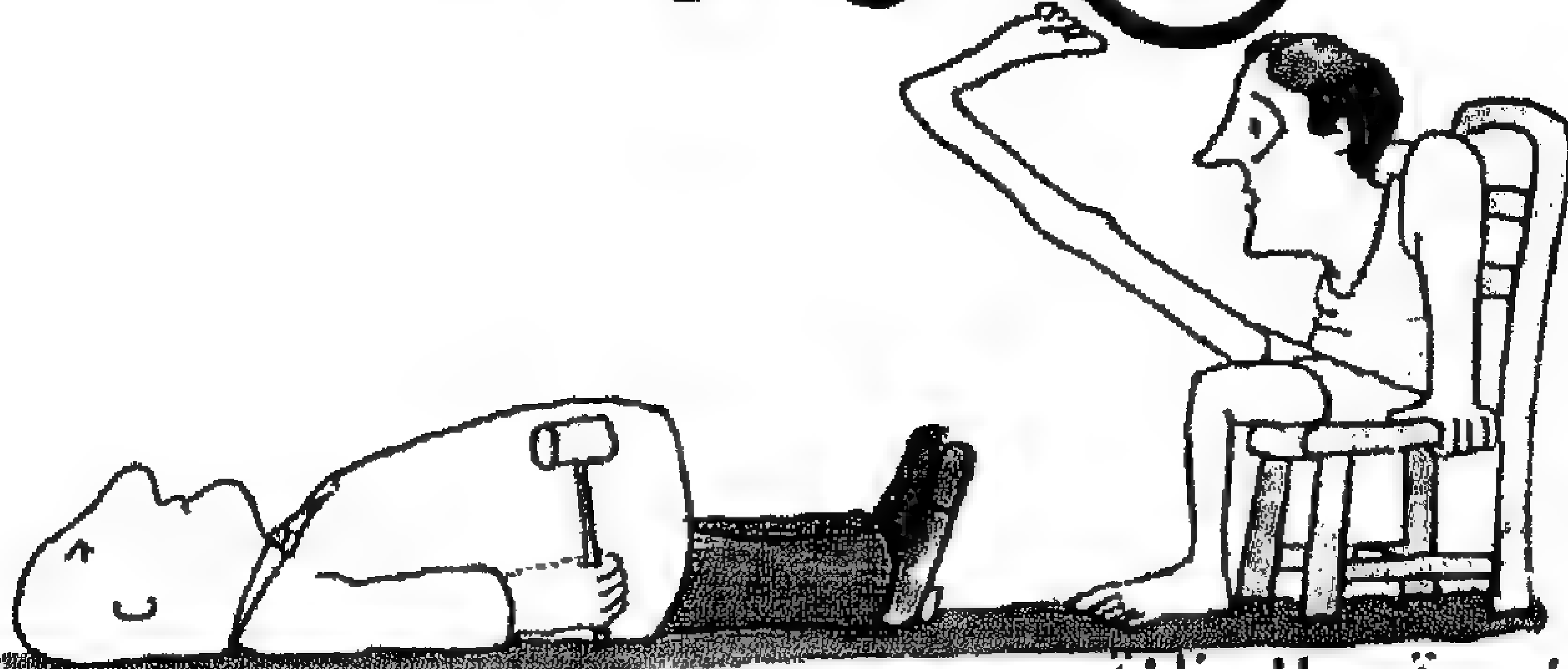


"لا تمزحي!"

سألت المرأة زوجها: "ماذا تحب فيّ أكثر: جمالي الطبيعي أم جسدي الرائع؟"
فأجاب: "بل روح الفكاهة لديك."

ف.ش.ب.

الضحك خير دواء



الشجرة والمظلة

قررت صديقة لي ان تغرس شجرة تضفي ظلا على فناء دارها الاجرد، فقصدت صاحب مشتل في الجوار وقالت له: "اريد شجرة لا تمتد كثيراً لكنها تعطي ظلا، ولا تسقط اوراقها في استمرار، وتتيح لي ان اشاهد الشمس في الشتاء."
فنظر اليها صاحب المشتل مُحرَجاً وقال: "يا سيدتي، انتِ لا تريدين شجرة بل مظلة."

ب.ج.م.

وصفة الحكيم... سليمان!

قصد المريض طبيبه فعاينه وكتب له وصفة بخطه غير المقروء كالمعتاد. وضع المريض الوصفة في جيبه، لكنه نسي ان يركّب الدواء بموجبها. ولمدة سنتين ظل يريها كل صباح لسائق القطار على انها بطاقة سفر، ومرتين دخل بواسطتها صالة السينما، ومرة ملعب البايسبول، واخرى استعملها لحضور حفلة سيمفونية. وحصل على زيادة معاش في العمل عندما عرضها كمذكرة من رب العمل. وذات يوم اضاعها، فالتقطتها ابنته واستعانت بها للعب على البيانو فربحت منحة دراسية في المعهد الموسيقي!

ت.د.ب.

عمة ظريفة

كنتُ في زيارة عمة لي بالغة البدانة. فقالت لي ساخرة: "فرض عليّ طبيبي الجديد حِميَة غذائية، فهل تستطيعين تصوُّر ذلك؟ في عمري!"
ثم بدأت التهام فطيرة محشوَّة باللحم. فسألتها باندهال: "هل هذه هي حميتك؟"
فردت بحدة: "بالطبع لا. هذا غذائي، أما حميتي فأكلتها قبل ساعة."

ل.ب.

مدير "مثالي"

ذات يوم تسلم مدير شركة مذكرة مطوَّلة من موظف جديد. وبعد دقائق عاد الموظف الى مكتب المدير مع تعديل للمذكرة. فقرأ المدير التعديل وتوجّه الى سلة المهملات وسحب منها المذكرة وألصق بها التعديل الملحق ثم رمى الورقتين في سلة المهملات.

د.ج.ك.



الليغو عالم أقزام

مدينة عجيبة مبنية بمداميك صغيرة أثارت مخيلات ٣٠٠ مليون طفل في أنحاء العالم

قد لا تكون "اللبنة" الأساسية في تركيبة الكون هي الذرة، بل جزيئة أولية تدعى "طوبة ليغو"(١). وهذه قطعة مزرّرة صغيرة من البلاستيك، فيها ثقوب تخرقها "أزرار" القطع الأخرى. قد تركّب قطعتا ليغو بثمانية أزرار في أربعة وعشرين شكلا. كما تركّب ست قطع ليغو في ١٠٢٩٨١٥٠٠ شكل.

في هذا العالم الواسع المتمدد، عناصره المميزة من تروس وعجلات ومفاصل ونوافذ وأذرع وأرجل، نجد مقادير هائلة من الأشياء الطبيعية والاصطناعية: أشخاص ومنازل وآلات وعربات وأشجار وأزهار وحيوانات.

إنه عالم مصغّر.

مع الليغو تصبح الصناعة لعبة أطفال. وخلال تسويقها كلعبة في السنوات الأربعين الماضية، بلغت متناول ٣٠٠ مليون ولد وبيعت في ١١٥ بلداً. وفي أوروبا الغربية نجد الليغو لدى سبع عائلات من أصل عشر تضم أطفالا. وفي

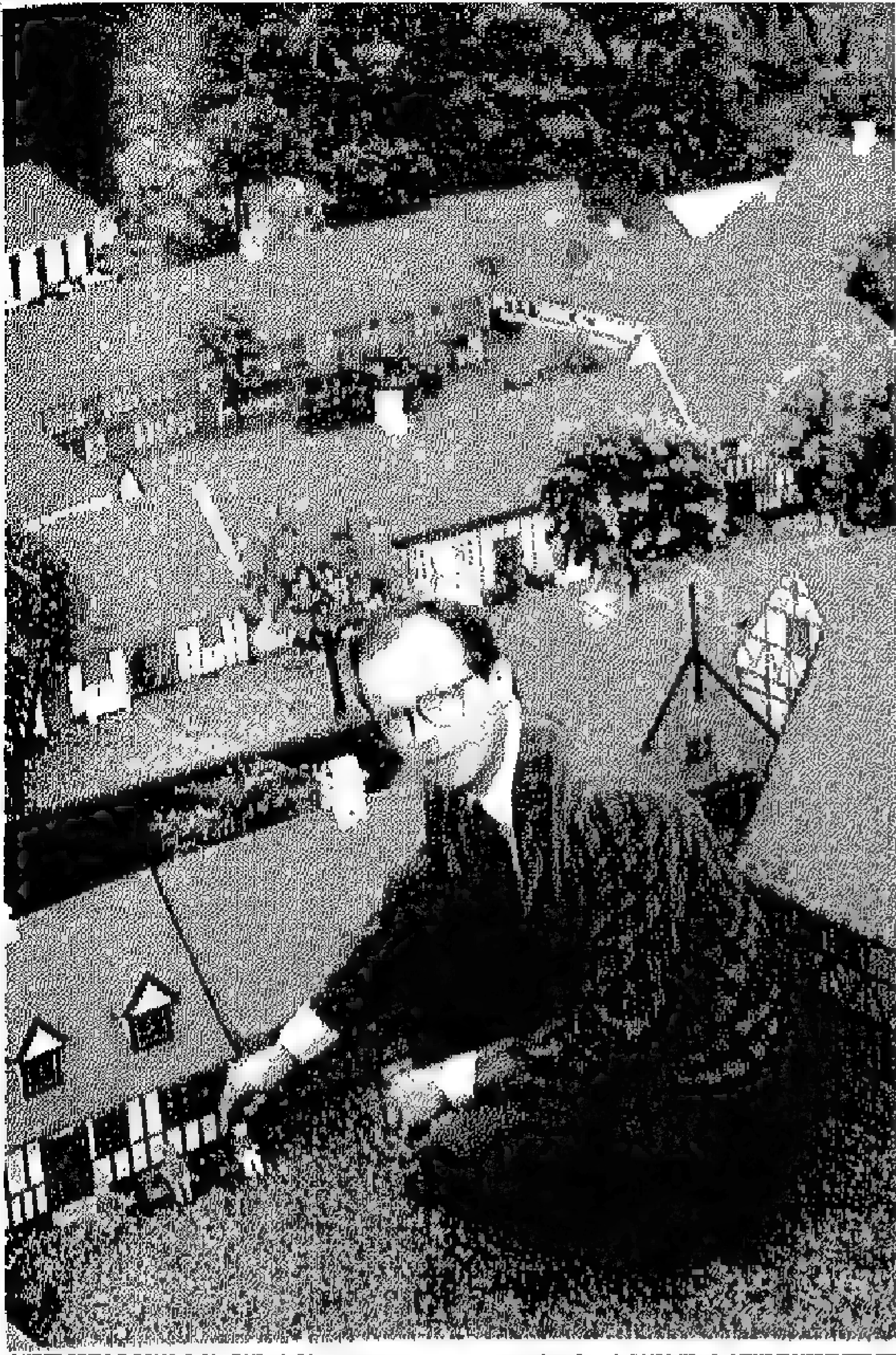
(١) Lego brick

أسوج (السويد) وسويسرا تصل النسبة الى ٨٦ في المئة من العائلات. وتأتي الدانمرك في المرتبة الثالثة بنسبة ٨٤ في المئة.

بلدة بيلوند الدانمركية التي يسكنها ٤٨٩١ نسمة هي التي أطلقت الطائرات والرجال الآليين والمحطات الفضائية، جواً، والقطارات والسيارات ومظاهر التمدّن، براً. وتتطوّر مصانع الليغو وتزدهر فتنتج ما يفرح أطفال العالم، من دون أن تنسى أهاليهم. وفي البلدة أيضاً "متنزه ليغولاند" وهو حديقة ريفية تعتبر الموقع السياحي الثاني في الدانمرك بعد العاصمة كوبنهاغن.

صناعة فذة. ترسل مصانع في هولندا وألمانيا الغربية حبيبات "أكريلونيتريل بوتادين ستيرين"(٢) المصبوغة بحسب وصفة ليغو السرية، الى بيلوند لتختبر في الحرارة (٢٣٥ درجة مئوية) والضغط (٢٤ الى ١٥٠ طناً). وتحوّل هذه العملية الحبيبات معجونة تُحقن في قوالب تنتج وحدات غير ملحومة. يزخرف عدد كبير من هذه الوحدات، وتتولى آلات الكترونية تجميعها. تُسقط الوحدات الصالحة الى اليسار فيما تسقط المرفوضة الى اليمين. هناك اكثر من ١٣٠٠ قطعة مختلفة، يمكن صبغ كل منها باثني عشر لوناً، مع أن ألوان الليغو الأساسية هي الأبيض والأصفر والأحمر والأزرق والأسود.

يتمّ اختيار النماذج عشوائياً وتُجرى عليها اختبارات دقيقة للتحقق من حجمها وحدة أطرافها وزواياها ومتانتها وليونتها ودرجة احتراقها وسُمّيتها وثبات



كيلد كريستيانسن رئيس شركة "ليغو" منذ ١٩٧٩.

لونها وتماسكها، أي مقاومتها للانفصال عن قطعة أخرى. وتبلغ قطعة الليغو المستوى الأمثل من التماسك بعد استعمالها بين ثماني وعشر مرات. وهناك فكوك فولاذية تشبه أسنان الاولاد وتعمل بالهواء المضغوط، تختبر مدى صلابة قطع الليغو أمام العضّ.

يبتكر فريق التطوير أجزاء جديدة في ورشة يُحظّر دخولها على من لا يحمل تصريحاً. وقبل فترة قصيرة أضافت الشركة الى مجموعتها متزلجاً صغيراً ينحدر على زلاجتيه فيقع ويكسر ذراعاً أو ساقاً. وقد أعاد زبون حزين متزلجه الى الشركة في تابوت صغير. فلقي عمله تجاوباً إذ عمل الفنيون على تحسين النموذج.

(٢) Acrylonitrile butadiene styrene

اعتادت شركة "ليغو" صنع قوالبها في الدانمرك، إلا أنها تفيد الآن من دقة الصناعة في ألمانيا الغربية وسويسرا. ويستغرق صنع قالب واحد ساعات من العمل، ولكن تصنع منه قطع من الليغو لا تحصى. وتعمل آلات القولبة من دون توقف في ثلاث نوبات عمل يومياً. واجتناباً لاحتيال المنافسين تعمد الشركة الى طمر القوالب التالفة في الاسمنت المستخدم في بناء أجنحة جديدة.

ليغولاند. تقع أفخم منشآت الليغو في متنزه ليغولاند، عالَم الاقزام في الدانمرك. مساحته عشرة هكتارات وفيه ٣٣ مليون قطعة ليغو. وقد زاره ١٥ مليون شخص منذ افتتاحه عام ١٩٦٨. يضم المتنزه نماذج لمرفأ كوبنهاغن (ثلاثة ملايين قطعة ليغو وسنتان عملا لثمانية من صانعي القوالب)، وقصر أمالينبورغ الذي تقطنه العائلة الدانمركية المالكة، وقنوات أمستردام، ومعبد "أبو سنبل" المصري، وهيكل "بارثنون" اليوناني، وتمثال الحرية الامريكي (يعلو تسعة أمتار وهو مؤلف من ١،٤ مليون قطعة).

يبلغ حجم معظم البنى المعروضة ٥ في المئة من حجمها الحقيقي. ويشرف الراشدون والأولاد على البنى والهضاب الاصطناعية والاشجار القزمة والشجيرات المصغّرة. وفي المدخل ترى "ابن الدانمرك" هانس كريستيان أندرسن سيد القصص الخرافية وقد تحوّل تمثالا من الليغو في حجمه الطبيعي. وتوفر مراكز التسلية للزوار قطعاً من الليغو للّعب في أثناء زيارتهم.

يؤخذ الأولاد في جولات منظمة للتفرج على المتنزه. ويركب الزوار، من كل الاعمار، قطارات سريعة دوّارة صاخبة. أما أصحاب الفكر التحليلي فيجدون نماذج شغّالة لسدود القنوات والقطارات الحديد والطواحين الهوائية والجسور المتحركة، كذلك نسخات عن مدن قديمة وجديدة. وتنبعث ألحان معزوفة على الارغن من صرح في بلدة ريب المصغّرة. ويبتكر صانعو النماذج تصاميم هندسية فريدة لكل بناء.

عندما تقفل ليغولاند أبوابها في الأحد الثالث من كل عام(٣) تستعدّ لاستقبال أشكال جديدة ابتكرها المصممون ومركّبو النماذج. فتُجمَّع قطع كل بناء ثم تُفصل لتُجمَّع من جديد. وأخيراً، تغرّى القطع على طاولات عمل كبيرة تعلوها حاويات شفافة ينزلق منها الغراء على فرشاة البنّاء. وفي المستودع حالياً نماذج لقاعة الاستقلال في فيلادلفيا، وقصر مغربي، وحلبة اسبانية لمصارعة الثيران، و"بينوكيو"، ومبنى "الكابيتول" مقر الكونغرس الامريكي (عرضه ٨،٥ أمتار وعلوه ثلاثة أمتار، وزنه ٥٩٠ كيلوغراماً).

في بيلوند يعمل الحرفيون على نحو متواصل لارضاء الهواة المتحمسين. لقد ركب صبي دانمركي في الخامسة عشرة من عمره رجلا آلياً من الليغو يمشي ويدور ويحمل أشياء ويأكل المعكرونة ويبرق عينيه الخضراوين بعد تناول وجبة طعام. وركّب ثلاثون مهندساً دارات فخمة من الليغو. واستخدمت شركة أسوجية (سويدية) للمستحضرات الصيدلية

(٣) تفتح في الأول من مايو (أيار).

عناصر من الليغو في صنع تجهيزات المعايرة(٤). ووُضعت نماذج ليغو في أنفاق هوائية(٥) لاختبار تصميم البناء. وفي أوستراليا تستعمل جامعة آديلايد قطع ليغو شفافة لتعليم طلاّب طب الاسنان طريقة سدّ الفجوات.

"إلعب جيداً." مخترع الليغو هو أولي كيرك كريستيانسن. ولد عام ١٨٩١ في فيلسكوف وهي قرية تقع شمال غرب بيلوند. بدأ يعمل وهو في السادسة من عمره، فكان يرعى الغنم ويتعلم النجارة. وبعدما علّمه أخوه البكر النجارة الصعبة اشترى عام ١٩١٦ "مشغل بيلوند للنجارة" وراح يبني المنازل ونجر الأثاث والنوافذ والأبواب.

وغالباً ما كان يصنع نماذج مصغرة لاختبار مصنوعاته، الأمر الذي أدى به الى صنع ألعاب خشبية.

إلا أن أولي كيرك لم يملك موهبة التجارة لترويج بضائعه. فأنجده اخوته وأخواته التسعة مؤمنّين له قرضاً مصرفياً. لكنهم التمسوا منه "صنع أشياء مفيدة أكثر من الألعاب."

لكن أولي كيرك ظل على عناده وأضاف قطعاً خشبية صغيرة الى مجموعته، ثم كرسياً للحلاّب وقاعدة لشجرة الميلاد. وفي العام ١٩٣٤ اخترع الاسم "ليغو" وهو ترخيم للكلمتين الدانمركيتين «leg godt» أي "إلعب جيداً". وعرف أولي

(٤) Titration — analysis equipment

(٥) النفق الهوائي مجاز نفقي الشكل ينفخ فيه الهواء لتقرير أثر ضغط الريح على طائرة أو قذيفة موجهة.





في متنزه ليغولاند، تمثال كريستيان أندرسن من قطع الليغو يحرس المدخل. والى اليسار، قاعة للعب (فوق) ونموذج مصغر لمدينة أمستردام (تحت).

Courtesy of the LEGO Group

في ما بعد أن هذه العبارة في اللاتينية تعني "أقرأ" و"أجمع".

عام ١٩٤٩ انتجت الشركة قطعها البلاستيكية الأولى. إلا أن منشورة دانمركية متخصصة بتجارة الألعاب تضمنت التحذير الآتي: "لن تحلّ الألعاب



البلاستيكية في مكان الألعاب الخشبية الجيدة المتينة." وفي العام ١٩٥٦ قارعت شركة "ليغو" المنطق ثانية اذ صدّرت ألعاباً الى ألمانيا الغربية الشهيرة عالمياً بصنع الألعاب.

وبعد سنتين تحقق الانجاز العظيم: مبدأ الزر والثقب المتداخلين. وما لبثت الطلبات أن تدفقت على الشركة بكميات فاقت طاقتها الانتاجية. وفي العام ١٩٦٩ أدخلت نوعاً ثانياً في مجموعتها هو "دوبلو" (٦): لبنات يفوق حجمها ثماني مرات حجم لبنة الليغو لتناسب أصابع الأطفال الصغيرة ولتصعّب عليهم عملية ابتلاعها. لكن الدوبلو انسجمت مع الليغو اذ بات الاطفال الذين بلغوا مرحلة اللعب بالليغو(٧) يركبون القطع الصغيرة في الكبيرة.

ثم وُلدت "ليغو تكنيك" (٨) وهي قطع

(٦) Duplo

(٧) الليغو مصممة للأولاد بين الثالثة والثانية عشرة من العمر.

(٨) Lego Technic



أكثر تعقيداً معدّة للأولاد في السن السابعة وما فوق.

لعبة سلمية. عمل أبناء أولي كيرك الاربعة في شركة "ليغو" لبعض الوقت. وذات مساء أخبر غوتفريد والده بفخر أنه اقتصد في التكاليف اذ أغفل طبقة من الدهان في شحنة الالعاب الأخيرة. فما كان من أولي إلا أن ارسل ابنه لاسترداد الصناديق لانها دون المستوى، وأجبره على طلي الالعاب في تلك الليلة.

كان شعار أولي كيرك: "أفضل الأشياء أجودها."

بعدما تعلّم غوتفريد دروساً كثيرة مماثلة تسلّم زمام الأمور اثر وفاة والده عام ١٩٥٨. وفي العام ١٩٧٩، خلفه ابنه كيلد كيرك كريستيانسن. أما اليوم فللشركة ثلاثة مصانع في بيلوند ومصنع في كل من سويسرا (بار) والبرازيل (ماناوس) وكوريا الجنوبية (سيول) والولايات المتحدة (إنفيلد).

كيلد اليوم في الحادية والأربعين وينوي الحفاظ على "ليغو" ضمن الأسرة. لديه ثلاثة أولاد دون العاشرة، وهو لم يتخلَّ قط عن الحب الأول في عائلته، فيقول: "لا أعتقد أنني سأسأم يوماً من الليغو."

تجنبت "ليغو" طويلا موضوعاً تقليدياً تستغلّه صناعات كثيرة. فقد وضع أولي كيرك قراراً بجعل الليغو لعبة سلمية، لذلك تمتنع الشركة عن صنع الألعاب الحربية وأدوات القتال. ويعترف بيتر امباك - مادسن مدير العلاقات العامة في الشركة: "لقد رأينا دبابات ومدافع وبنادق جميلة تُركّب بقطع الليغو، لكننا لم نوحِ الى الاطفال فكرة تركيبها."

مع أن قطعة الليغو الأصلية صنعت وفق نموذج بريطاني، فالشركة تنهر المقلّدين. وهناك شركة كورية جنوبية تنتج "كوكو" و"كوكولاند" التي تشبه الليغو كثيراً. وتنتج الهند "أوتو ماك". وتنظر بيلوند بغضب الى التقليد السوفييتي لقطعها، إلا أنها معجبة على مضض بانتاج صيني مبتكر لا يبرز اسماً بل الرقم "٠٩٣٧".

اسرل شنكر ■



بيت في اسطبل

أمضينا ثماني سنوات نحوّل اسطبلا قديماً منزلا جميلا. ولفرحنا بالنتائج دعونا بعض الاصحاب والجيران الى حفلة استقبال. وكان أحد ضيوفنا مقيماً قديماً في الجوار شارك في بناء الاسطبل الاصلي.

أريته بفخر مرابط الخيل التي تحولت غرفة نوم فسيحة، ومخزن التبن وقد صار غرفة ضيوف وحماماً، وغرفة النوم الرئيسية، وكلها تشرف على مناظر رائعة بعد زيادة ٢٨ نافذة. وسألته: "حسناً، ما رأيك في المكان الآن؟"

فجاء جوابه المتعمَّد: "مليح، لكنك خرّبتِ اسطبلا جيداً للبغال!"

م.ت.

ألهم هذا العالم الكبير ثلاثة أجيال من علماء الطبيعة في الهند والعالم

سليم علي هندي عشق الطيور

جثمت أراقب أمواج المحيط الهندي بقلب واجف. عندما انضممت الى "جمعية التاريخ الطبيعي" في بومباي قبل بضعة أشهر، لم يكن في نيتي أن تتقاذفني الامواج وأنا على متن زورق ضيق. ولما بدأت احدى رجلي تنتفض على نحو لاإرادي سألني الرجل الصغير الملتحي الجالس بجانبي: "هل تتقن السباحة يا دانيال؟"

قلت متلعثماً: "أتقن السباحة؟ نـ... نعم!" وتساءلت عما اذا كان سليم علي، الشخصية الاسطورية والأمين الفخري لجمعية التاريخ الطبيعي، على وشك اصدار الأمر باخلاء الزورق. لكنه عوض ذلك نظر إلي لحظة ثم قال بهدوء: "أنا لا أجيد السباحة."

كلماته الهادئة بددت الكثير من خوفي في لحظة، ومنذ ذلك الوقت تعلمت، ليس

P. Irani, courtesy BNHS

فقط أن أتكيّف ومحيطي القاسي، بل أن أستمتع أيضاً بكل دقيقة كما يفعل عالِم الطبيعة الحقيقي.

هذا نوع من التأثير الذي يتركه فيك سليم معز الدين عبد العلي. كان، بالنسبة الى بقية العالم، شخصية مدهشة متعددة المواهب، اذ كان عالماً بالطيور ومستكشفاً وعالم بيئة وأستاذاً وكاتباً. أما بالنسبة الينا نحن أعضاء الجمعية التي ارتبط بها لمدة ثمانين سنة، فكان هذا الرجل ذو العينين اللامعتين اباً كليَّ المعرفة، وكنا ندعوه "الرجل العجوز". وكأب حقيقي كان يبهرنا بانجازاته.

بدأ سليم علي أبحاثه في علم الطيور في وقت كان هذا الموضوع في الهند مجرد تسلية للرجل الانكليزي فجعل منه قضية جدية. درس الطيور في معظم مناطق شبه القارة وكتب عنها بأسلوب ذكي متقن فاستحق إدراجه في كتاب مختارات أدبية بعنوان "أسياد الانكليزية الهنود" (١) الى جانب العملاقين رابندرانات طاغور وساروجيني نايدو. ومن ضمن الجوائز الكثيرة التي مُنحها "جائزة بادما فيبهوشان" وثلاث شهادات دكتوراه فخرية. ورشح لدخول البرلمان ونصِّب أستاذاً وطنياً. وفي عهده أصبحت "جمعية التاريخ الطبيعي" في بومباي مركزاً رئيسياً للابحاث، ومجلتها "جورنال" مرجعاً لعلماء البيولوجيا في أنحاء العالم.

زوجة صالحة. ولد سليم علي عام ١٨٩٦ لعائلة ميسورة في بومباي. وكان الاصغر بين عشرة أولاد، لكنه تيتم في سن مبكرة. وكان بطل طفولته عمه المتألق أمير الدين تيابجي وهو رياضي كان يشارك طبقة الاشراف في حفلات الصيد الكبرى. عندما كان سليم في العاشرة أهدى اليه عمه بندقية هوائية من نوع "ديزي". وذات يوم اصطاد سليم الشاب عصفوراً دورياً غريب المنظر. ولمّا لم يستطع عمه تفسير وجود خط أصفر تحت رقبته، اقترح على سليم أن يعرض العصفور على الجمعية. هناك انتهى الأمين، وهو رجل انكليزي، الى تصنيف العصفور أنه دوري ذو حلقوم أصفر. ثم أطلع الصبي على مجموعة الطيور المحنطة التي تحفظها الجمعية. وقف سليم أمامها مشدوهاً، وبقي متعلقاً بالطيور وبالجمعية طوال حياته.

تابع سليم علي دروسه بصعوبة في المدرسة الثانوية. وكان دائم التردد على الجمعية. وفي الجامعة واجه صعوبات جمة. وهرباً من مسائل الجبر والرياضيات أبحر الى بورما حيث أمضى السنين العشر التالية شريكاً لاخوته في تجارة الاخشاب والتنغستين. وعندما كان يرسَل الى الغابات النائية لاختيار الاخشاب، كان يمضي معظم وقته متأملا الطيور والكائنات الاخرى في الطبيعة، فلم يكن غريباً أن تنهار أعماله التجارية، وعاد الى بومباي بصحبة زوجته تهمينا بعدما كثرت عليه الديون.

عام ١٩٢٧ حصل على وظيفة دليل مُحاضر في متحف أمير ويلز في بومباي، لكنه قرر بعد سنتين أن يدرس علم الطيور في متحف الحيوان التابع لجامعة

(١) Indian Masters of English

برلين في إشراف البروفسور إروين ستراسمان. ولما عاد بعد سنة واحدة الى بومباي أكتشف أن وظيفته كدليل محاضر ألغيت، ولم يتمكن من الحصول على وظيفة حكومية أخرى، وكان قبل ذلك ببضعة أعوام رُفض في وظيفة تختص بعلم الطيور بحجة أن ليست لديه شهادة جامعية.

في ذلك الوقت كان من السهل على شخص في حيوية سليم علي وتمكنه من اللغة الانكليزية، أن يجد عملا مريحاً في إحدى شركات بومباي، لكنه لم يكلف نفسه عناء تقديم طلب. أما أفراد عائلته فظنوه مجنوناً، اذ كان متزوجاً وعاطلا عن العمل، ومع ذلك بدا سعيداً ومكتفياً بمراقبة الطيور كل الوقت.

لكن زوجته وقفت الى جانبه. كانت امرأة تطفح حناناً وحيوية، وهي ابنة عائلة غنية أنهت علومها في احدى مدارس البنات الراقية في بريطانيا. لكنها في الوقت نفسه كانت تحب الريف وتشاطر زوجها كثيراً من اهتماماته. قال سليم علي عن زوجته مازحاً: "ان مدرسة البنات لم تنفع معها." وكانت عائلتها تملك كوخاً صغيراً في كيهيم، وهي قرية ساحلية جنوب بومباي، فانتقل الزوجان الشابان الى هناك. كانت كيهيم خضراء وملأى بالعصافير. مما أبقى سليم علي منشغلا. كانت تهمينا تقول له: "لا ترتبط بوظيفة اذا كنت لا تستطيع التمتع بها." وكان ذلك ما فعله تماماً.

صداقات لا تحصى. عام ١٩٣٠ قصد سليم علي جمعية التاريخ الطبيعي ومعه


BNHS

سليم علي وزوجته تهمينا.

اقتراح. الطيور الهندية لم تكن درست على نحو منظم، فهل توافق الجمعية على تكليفه اجراء أبحاث حول هذا الموضوع؟ لم يطلب راتباً، بل التكاليف فقط. وهكذا طاف سليم علي، على مدى السنوات العشرين التالية، في شبه القارة دارساً الطيور، من كاتش الى سيكيم ومن أفغانستان الى كيرالا. كانت أساليبه فريدة، اذ كان يحوك التاريخ والبيئة والجغرافيا في وصفه لعصفور ومحيطه، مما حدا العالم البيولوجي الامريكي الشهير أرنست ماير الذي كان أميناً لقسم الطيور في متحف نيويورك للتاريخ الطبيعي، على الكتابة اليه عام ١٩٣٦. وجاء في رسالة ماير الذي كان متتبعاً


مع شريكه الكاتب ديلون ريبلي.

تقارير سليم علي في مجلة الجمعية: "تهانينا! آمل ان يكون عملك نموذجاً يحتذى لأبحاث مماثلة."

بالنسبة الى سليم علي كان هذان العقدان فترة من الانجازات والأسى في آن. عام ١٩٣٩ توفيت تهمينا فجأة إثر عملية جراحية بسيطة، بعدما رافقته في كل رحلاته العلمية. بقي مشوشاً لعدة أشهر عاش خلالها مع أخته في بومباي. ولم تأته التعزية إلا بعدما عاود العمل.

عام ١٩٤١ نشر سليم علي مؤلّفه "كتاب الطيور الهندية" (٢) فأصاب نجاحاً فورياً، ومكنت عائداته سليم علي من دفع ديونه القديمة. قرأ الزعيم الهندي جواهرلال نهرو الكتاب وأعجب به الى حد أنه أرسله هدية الى ابنته انديرا في عيد ميلادها. وقالت انديرا بعد ذلك بسنوات: "لقد فتح الكتاب عيني على عالم جديد، وللمرة الاولى تنبهت الى أغاني العصافير وتمكنت من تحديد أنواعها."

في تلك الفترة أنشأ سليم علي صداقات لا تحصى، كصداقته مع س. ديلون ريبلي وهو عالم حيوان شاب عمل مع الجيش الامريكي في سيلان (سري لانكا حاليا) وأصبح في ما بعد اميناً لمؤسسة سميثسونيان في واشنطن. وأدى اشتراك الرجلين لاحقاً في معرفتهما الواسعة الى نشر كتاب من عشرة اجزاء بعنوان "دليل الطيور في الهند وباكستان" (٣).

حب الرسائل. عندما أصبحتُ قيِّماً لدى جمعية التاريخ الطبيعي في بومباي عام ١٩٦٠، كان الرجل الذي حُجبت عنه الوظائف الحكومية في الماضي، لعدم حيازته شهادة جامعية، أصبح مشرفاً على طلاب شهادة الدكتوراه. كنت أراقبه وهو يعمل وسط الطيور المحنطة وأكوام الكتب والاوراق المنضدة بترتيب. كان شديد الدقة الى حد أنني كنت أحرص على الوصول باكراً كلما كان لي موعد معه. وكان، لدى انتهاء عمله مع أي زائر، يرفع حاجبيه ويربّت ذراعي كرسيه. فإذا أخفقت هذه الطريقة في ابلاغ الزائر وجوب الرحيل، كان يطلب منه بلطف أن يتركه ثم يتابع عمله.

(٢) The Book of Indian Birds
(٣) Handbook of the Birds of India and Pakistan



سليم علي
على دراجته النارية في أبسالا بأسوج (السويد) عام ١٩٥٠ ومعه مندوبان آخران الى المؤتمر.

كان العمل السيىء يغضبه كثيراً، فيحمر وجهه ويهتز رأسه. وبعد نظرة واحدة الى تقرير رديء كان يرميه جانباً وهو يزيد غضباً. كان تعبيره المفضل لإظهار اشمئزازه: "سخيف!" وكان يقول ذلك بنبرة تجعلك تتمنى ألا تسمعه ثانية. ذات مرة نسي فينوغوبال وهو كاتب في الجمعية، أن يضع في البريد رسالة كان سليم علي أعطاه اياها قبل يومين. وعندما علم سليم علي بالأمر قال غاضباً: "شاب سخيف!" ثم تناول محبرة وأفرغها على رأس فينوغوبال.

لكن غضبه كان يتلاشى سريعاً. كان فينوغوبال، مثلا، من هواة جمع الطوابع، وكان سليم علي يتلقى رسائل من أنحاء العالم ويعطيه الطوابع باستمرار. وبعد حادث المحبرة ذهب فينوغوبال الى منزله، وعندما عاد اعتذر اليه سليم علي وأعطاه مجموعة أخرى من الطوابع.

كان سليم علي يلاحظ كل شاردة وواردة ويظهر اهتمامه الشخصي بكل واحد منا. كان على العلماء في جمعية التاريخ الطبيعي، في رحلاتهم الميدانية، أن يكتبوا اليه أسبوعياً. ويتذكر ف.س. امبيدكار وهو اول تلميذ لسليم علي: "كان يرد على الرسائل فوراً. ولم يكتفِ بالتعليق على ملاحظاتي حول الطيور، بل كان يشدد على أهمية المواظبة والعمل الدؤوب وكتابة الانكليزية الصحيحة."

عام ١٩٦٤ كان أمبيدكار في مهمة في غابات كوماون المليئة بالنمور، فزار سليم علي والدته القلقة، ثم كتب الى أمبيدكار: "أبلغتها أن النمور لم تأكلك بعد." وأضاف بظرفه الجاف المميز: "بدت مسرورة لتطميناتي."

في الواقع، كانت كتابة الرسائل من اهتماماته التي مارسها بحماسة. كان يصرف مبالغ طائلة من ماله الخاص على البريد، ليبقى على صلة مستمرة بأصدقائه وليعبر عن اهتمامه العميق

بشؤون البيئة. وإن التكريس الاقليمي لبهاراتبور وكارنالا كمحميتين للطيور، والقرار الذي اتخذ بعدم تخريب "الوادي الصامت" في كيرالا من أجل بناء مشروع لتوليد الطاقة، اضافة الى عدة اجراءات مماثلة، كانت كلها نتيجة رسائل الرجل العجوز الصارمة الى رؤساء حكومات ومسؤولين رسميين عن الغابات. لكن رسائله لم تكن كلها توجه الى النافذين وأصحاب المناصب الرفيعة. فكان يكتب أيضاً الى القرويين الفقراء الذين يلتقيهم خلال رحلاته العلمية على رغم معرفته بأنهم أميّون ولن يستطيعوا الإجابة.

على دراجة. في بومباي كان سليم علي يتبع برنامجاً صارماً. ينهض في الخامسة صباحاً ويذهب في نزهة على القدمين، ثم يعمل ساعتين قبل أن يتوجه الى مقر الجمعية. كنت أسمع صوت محرك دراجته النارية خارج المكتب كل صباح في العاشرة إلا ربعاً تماماً. وعلى رغم انه كان يعمل ١٤ ساعة يومياً على الاقل، فلم يكن يسهر بعد العاشرة ليلا. كان يقول: "أنا كالعصافير، أفضل العمل نهاراً." وكان يأكل كالعصافير أيضاً، يتذوق الطعام الجيد لكنه يأكل قليلا، قليلا من الكري وفطيرة محلاة واحدة.

هذه العادات الصارمة في الطعام كانت تزعجني أحياناً في رحلاتي الميدانية مع الرجل العجوز. كنت أشعر بالحرج اذا تناولت أكثر من ثلاث فطائر، لذا صادقت الطباخ وبتّ أتناول وجبة عشاء في المطبخ وأخرى مع سليم علي.

وكانت للآخرين مشاكلهم أيضاً. كان الجميع يعرفون أبغض الامور على قلبه، لذلك لم يكن أحد يجرؤ على التدخين أو تناول الكحول في حضوره. وخلال الأسفار يكره سليم علي الذين يغطّون (يشخرون) في نومهم. ولم يكن يتقاسم خيمة مع أحد يغط. وذات مرة عينت حكومة مدراس حارساً للمخيم يغط في نومه، فرفضه سليم علي.

كانت متطلبات سليم علي قليلة، لذلك لم يكن يحتاج الى المال إلا في ما ندر. درت عليه كتاباته وجوائزه مبالغ ضخمة، لكنه لم يبق لنفسه إلا القليل. أما البقية فكانت تعطى منحاً مدرسية وهبات الى الطلاب المعوزين. وفي العام ١٩٧٦ نال جائزة بقيمة ٥٠ ألف دولار، وهي "جائزة بول غيتي للحفاظ على الحياة البرية"، فقدمها الى صندوق أبحاث في جمعية التاريخ الطبيعي.

حتى في الايام التي كان سليم علي يتقاضى مبالغ زهيدة في مقابل اعماله، كان يفيض عنه بعض المال، وكان يردد دائماً على مسمعي: "لا تصرف المال من دون هدف، انك مسؤول، ليس أمام الجمعية فحسب، بل أمام نفسك أيضاً." وكان يتحاشى شراء أشياء جديدة، مفضلا الابقاء على سكينه وبندقيته ومنظاره وسيارته ودراجته النارية في حال جيدة.

كان له افتتان مراهق بالدراجات النارية. وكان يحب اصلاحها بنفسه وقيادتها بسرعة جنونية. وعام ١٩٥٠ شحن دراجته الضخمة من طراز "صن بيم" الى أسوج (السويد) وكانت أمتعته محزومة عليها، فدخل قاعة مؤتمر حول

علم الطيور وهو يقودها، مما أذهل أعضاء الوفود الذين ظنوا أنه أتى من الهند راكباً عليها. وبعد المؤتمر قاد دراجته في أوروبا مقابلا الاصدقاء، بشراً وطيوراً. وفي فرنسا أصيب في حادث اصطدام مع شاحنة مسرعة، لكنه في اليوم التالي غادر المستشفى وأصلح دراجته بنفسه. وكان رأسه لا يزال مضمداً عندما ذهب الى غداء في وقت لاحق من ذلك النهار.

سقوط دوريّ. لم يستطع شيء إضعاف معنويات سليم علي، حتى تقدمه في السن. في السابعة والثمانين من عمره رأس بعثات مهمة. وفي العام ١٩٨٣ أمضى أربعة أسابيع في غابة نامدافا قرب حدود بورما، وهي مكان ناء ووعر. وبعد ذلك بسنتين تهيأ للذهاب الى جبال حملايا بحثاً عن طائر السماني الجبلي الذي لم يعد يُرى منذ قرن. لكنه مرض فجأة. وعوض الذهاب أنهى كتابة سيرته الذاتية "سقوط دوريّ" (٤).

واحدة من أمنيات سليم علي الاخيرة كانت اقامة معهد لعلم الطيور في بومباي. وفي العام ١٩٨٧ بعدما تبين أنه مصاب بالسرطان، ذهب الى دلهي لحضور مؤتمر بغية اقناع رئيس الوزراء راجيف غاندي بضرورة انشاء هذا المعهد. وأدخل المستشفى فور وصوله، لكنه بقي مصراً على حضور المؤتمر الى أن عاده غاندي وأكد له دعمه للمشروع.

بعد ذلك بأسبوعين توفي سليم علي عن عمر واحد وتسعين عاماً، وكان موته ربما الامر الوحيد الذي رضخ له من غير أن يريده، لأنه كان يشعر بأن امامه المزيد مما يجب فعله. كان يقول لي: "لست مستعداً للموت، فأنا لم ألمس بعد إلا القشور."

ج.س. دانيال ■

كما رواها لموهان سيفاناند

(٤) The Fall of a Sparrow

"حوار" مفصَّل

حضر منير حفلة التقى فيها أحد معارفه. فبادره: "مرحباً يا سامي، كيف تتدبر امورك في تجارة الثياب؟ سمعتُ أنك خسرتَ مبلغاً وافراً في تلك الشحنة الخريفية من الملابس."

– هذا صحيح.

"وأنك شارفت الافلاس."

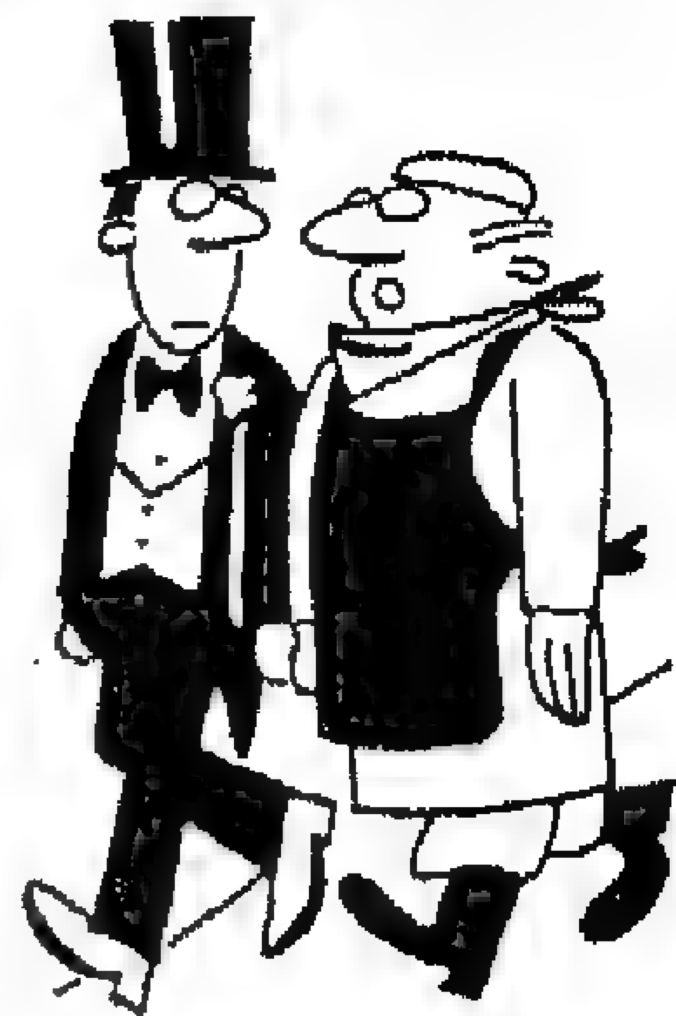
– وهذا أيضاً صحيح.

"لكني فهمت أنك حققتَ ربحاً كبيراً من شحنة أخرى فختمت الموسم بنجاح."

– بالضبط. يبدو أنك تعرف القصة كلها يا منير.

"أجل، لكنها المرة الاولى أسمع كل التفاصيل."

م.ك.



"صحيح أن الجراحة ستكون على التلفزيون، ولكن عليك حتماً أن تلبس برنساً أبيض."

Goldy in HÖRZU



"شعرتُ بتحسُّن حالما قلتُ لها إنها تشكو أحد أمراض الشيخوخة."

Halbinger in Stuttgarter Zeitung



"لا تقلق، ستوقفك سريعاً على ركبتيك."

Al Kaufman / A.L.I



"يعجبني سعالك. هل تسمح لنا باستعم
في حملتنا ضد التدخين؟"

Punch / Bunte



بدون تعليق

Karl — Heinz Brechels in HÖRZU

في المستشفى

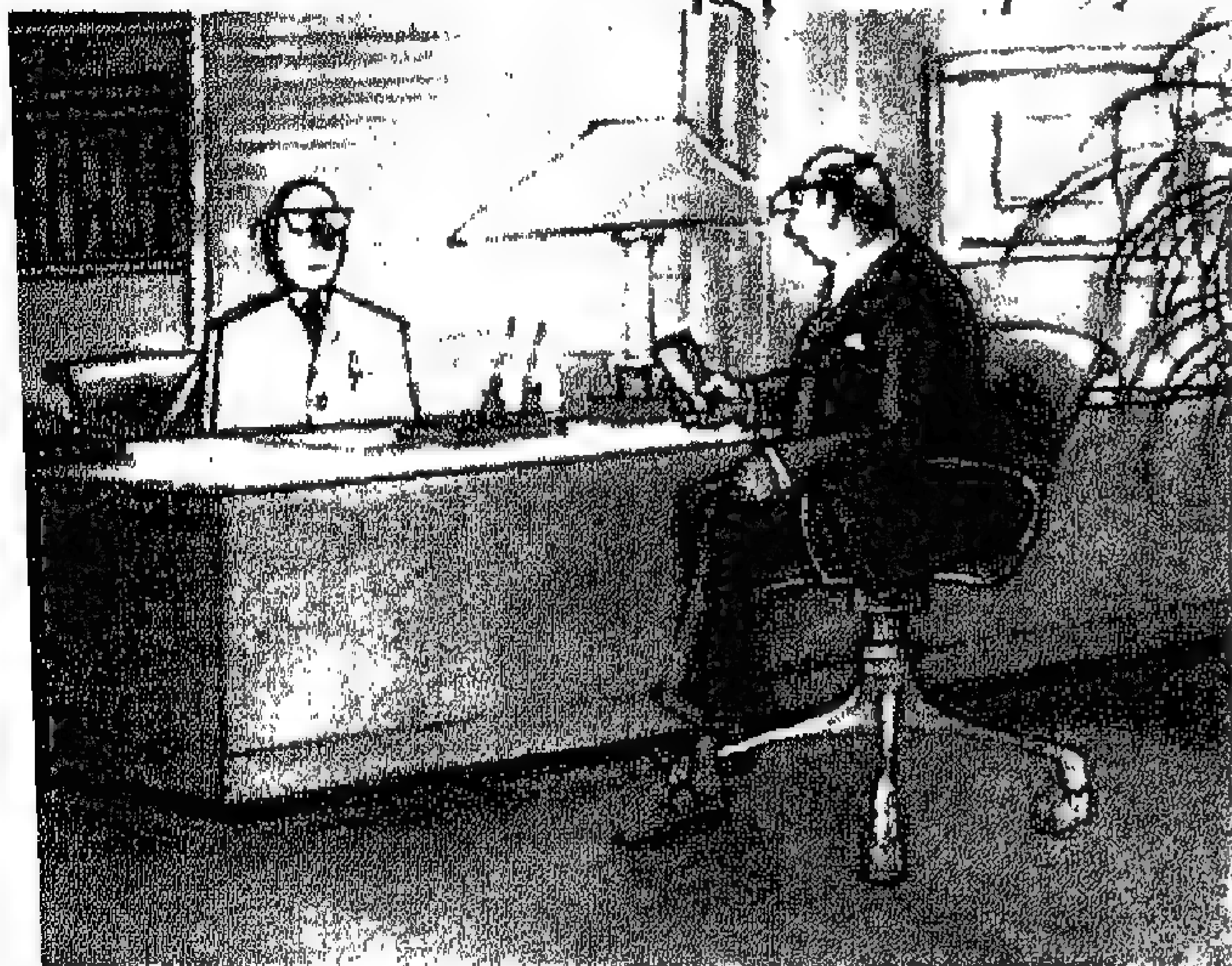
"لا أحد يعطي حقنا بالأناقة التي يحقن بها البروفسور برينكمان"(★).

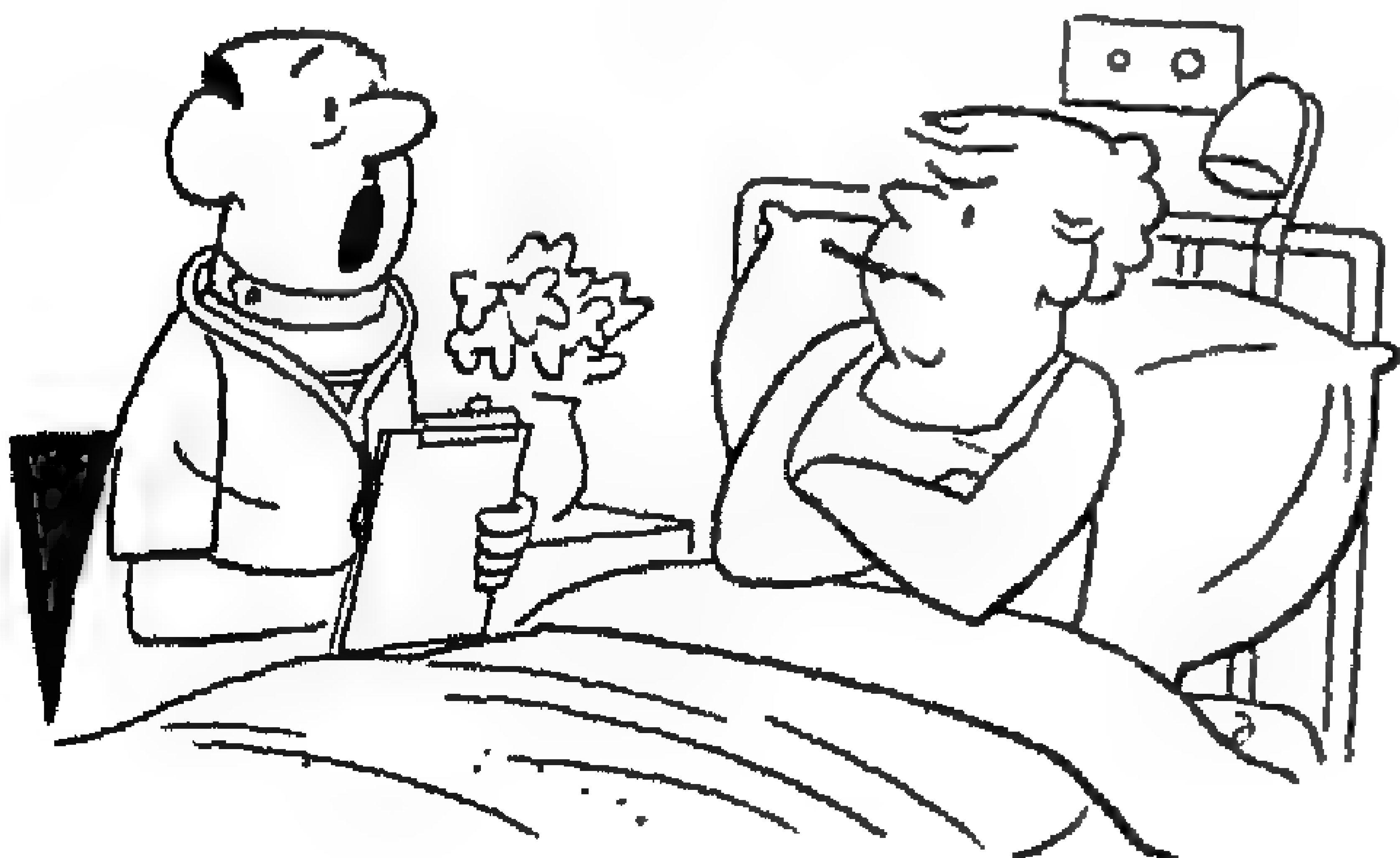
Klaus Bohle in Die Welt



"قل لي، يا دكتور، انك لا تصف لي علاجات تمويهية، أليس كذلك؟"

Peter Neugebauer in Stern





"آسف، يا سيدتي، ولكن، ليس الزبون هنا على حق دائماً."

Boltinoff in Punch / Die Welt



"صحتك جيدة، وستتعافى بسهولة من المعالجة في المستشفى."

Langdon in Punch / Die Welt

(★) إلماع الى الدكتور برينكمان: نجم المسلسل التلفزيوني الالماني "عيادة الغابة السوداء".



كادت تسقط فوق ٤٠٠٠٠ مشاهد

بقي للطيار السويسري بضع ثوان لكي يتجنب السقوط وسط الحشد الغفير الذي أتى لمشاهدة عرضه الرائع في البهلوانيات الجوية

[illegible] تقع جنوب غرب فرنسا. ولم تلبث الطائرة أن وقعت ملولبة في السماء.

حدث ذلك بعد ظهر الاحد في ١٩ سبتمبر (أيلول) ١٩٨٢ حين كان ميولر يؤدي عرضه الجوي الاروع والاخير في ذلك الموسم. وبلغ عدد المشاهدين ٤٠ الفا تجمعوا لمشاهدة تلك المهارات الجوية.

حلق ميولر الى ارتفاع ٢٠٠٠ متر لبدء مناورته الاولى. كان في الثامنة والاربعين من العمر، وقد تحول من مهندس معماري ناجح الى أحد أبرع محترفي البهلوانيات الجوية في العالم. كان ميولر مفضلا لدى أنصار هذه الرياضة، وحاز بطولة أوروبا في [illegible] الثاني [illegible] وأحرز بطولة سويسرا للمرة الثامنة.

تعود جذور الألعاب البهلوانية الجوية الى السنوات التي تلت الحرب العالمية الاولى. كانت تعرف حينذاك بـ"الطيران الجسور" (١) وكان محترفوها يدعون "الطيارين المتهورين." ولأنها تقوم على الارتجال في معظم الاحيان، فقد كانت تنقصها القوانين والمعايير الرياضية التي تميز الرياضة الحقيقية. لكن هذا المفهوم تبدل في أول بطولة عالمية أجريت في باريس عام ١٩٣٤، ونظمت البهلوانيات الجوية

(١) Stunt flying



بعدها بدقة وأصبحت رياضة شهيرة ومتألقة في أوروبا مثل رياضة سباق السيارات، اذ هي امتحان لبراعة المشتركين وشجاعتهم.

وقع ميولر، مثل كثيرين، في حب هذه الالعاب، وهي معقدة مثل رقصة كلاسيكية تؤدي فيها الطائرة "خطوات" أنيقة في الجو. ان فنان البهلوانيات الجوية "يقهر" الجاذبية قليلا ليتمكن من تأدية حركات جديدة ومدروسة. والمجازفة هنا خطر يجب التقليل منه ما أمكن. وقد عرف عن ميولر تميزه بالحذر الشديد.

قبل بدء العرض كان يتبع وتيرة معينة بغية تخفيف الخطر: يفرغ جيوبه من المفاتيح والاقلام داخل علبة على الارض. فأثناء تقلب الطائرة في الجو قد يفلت أحد هذه الأشياء ويعلق في آلة داخل الطائرة مما قد يسبب حادثاً مميتاً. ولا يجوز أن يبقى في ركن الطيار سوى الطيار ومظلته. وكان ميولر يفرغ الطائرة من بطاريتها لجعلها أخف وزناً، وإلا لما تمكن من تأدية معظم مناوراته.

"سوف أسقط!" بعد تفحص مظلة الهبوط صعد ميولر الى ركن الطيار. ثم جرب سمّاعتي الرأس وتحقق من حسن اداء جميع الاجهزة العاملة على اللوحة أمامه بتحريكه الرافعات وقضيب التحكم. كان كل شيء يعمل على نحو طبيعي. وفي الساعة ٤،٤١ أغلق ميولر الغطاء الشفاف وبدأ يوجه طائرته، وهي من طراز "أكروستار"، نحو موقعها على المدرج.

في الساعة ٤،٤٨ تلقى ميولر اذناً بالاقلاع، وأتمَّه بنجاح. حلق فوق مدينة بو وأخذ يفكر في المناورات التي سينفذها. ستكون احداها "البرج اللولبي" وهي رقصة عمودية اخترعها عام ١٩٧٤ تعرف حالياً باسمه "لو ميولر" (٢). وستكون "ربطة العنق" (٣) لوحة أخرى تتطلب دقة متناهية في تنفيذ شكل الربطة.

في الساعة ٤،٥٥ بعدما ركز ميولر وضع الطائرة عالياً فوق الطرف الجنوبي للمدرج، اتصل ببرج المراقبة وقال: "انني جاهز لبدء العرض."

فجاءه الجواب: "هيا يا أكروستار."

أطفأ ميولر المحرك فبدأت الطائرة تهبط عمودياً بدوران متوازن راسمة دائرة تامة (٣٦٠ درجة) كل ٤،١ ثانية مثل عود عالق داخل دوامة ماء. راقب ميولر مقياس الارتفاع بينما كان طائراً بسرعة فوق جبال البيرينيه.

في الساعة ٤،٥٦، خلال الدورة الاربعين، أراد ميولر أن يخرج من الدوران على ارتفاع ٧٠٠ متر، فسحب قضيب المصعد لكن هذا لم يعمل.

حاول تحريك الجنيحات للتوصل الى وضعية متوازنة. وفي تلك الاثناء كانت ابرة مقياس الارتفاع تدور بسرعة مشيرة الى ٦٠٠ متر ثم ٥٥٠ ثم ٥٠٠. وأخيراً توصل الى وقف الدوران على ارتفاع ٤٠٠ متر فأخذت الطائرة في الهبوط تدريجاً.

في الساعة ٤،٥٧ اتصل ميولر ببرج المراقبة قائلا: "لدي مشكلة."

وعلى رغم صوته الهادىء أدرك المراقب أن الطيار المتمرس يعاني حقاً مشكلة. فأجابه: "نعطيك اذناً بالهبوط."

(٢) Zwirbelturm or spiraling tower or le Müller

(٣) Krawatte or necktie

قال ميولر: "أعتقد أنني لا أستطيع الهبوط. سوف أسقط."

ساد الهدوء غرفة المراقبة ثم قال المراقب: "حاول الانتظار. ستصل سيارات الاطفاء حالا."

فكر ميولر: سيارات الاطفاء! انني في حاجة الى سيارة اسعاف. كان أمام "أكروستار" عشر ثوان قبل أن تتحطم. فلمس ميولر المصراع ليفتح الغطاء الشفاف واستعد للهبوط بالمظلة.

وإذ حان الوقت للقفز وترك الطائرة تقع حيثما أرادت، تبين للطيار أن السقوط سيكون وسط الحشد تحته. قبل دقائق كان ينظر الى ٤٠ ألف مشاهد كغرباء عنه، لكنه بات الآن قريباً منهم الى حد أنه استطاع تمييز وجوههم المتطلعة الى العلاء.

لا! لا أستطيع الهبوط بالمظلة! سيقتل مئات الناس نتيجة اصطدام الطائرة والنار التي ستنتبع انفجارها. في هذه اللحظات كان عليه أن يفكر في ما يجنبه الكارثة الوشيكة، أو يموت داخل الطائرة.

تذكر أن طائرة "كاب - ١٠" تحطمت في ولاية نيويورك قبل مدة وجيزة بسبب مفك براغ كان منحشراً داخل جهازها الرافع، وأن طائرة "زلين ٥٢٦ ل" سقطت في سويسرا بسبب ملزمة كانت ملتصقة بمقبض الجهاز الرافع. وتذكر أيضاً ما خطر له آنذاك من أنه كان في وسع الطيارين النجاة لو هما قلبا الطائرة لحل العوائق.

فكر ميولر في أن يقلب



الـ"أكروستار". فجمع قواه وسحب قضيب الجنيحات وهو يصلي لكي تنجح خطته.

انقلبت الـ"أكروستار" على ظهرها بروعة. أحس ميولر الدم يندفع الى رأسه وهو معلق في الفضاء، فشد قضيب الجهاز الرافع. لكنه كان لا يزال عالقاً.

وعلى ارتفاع ٢٥٠ متراً فوق المشاهدين أوقف هبوطه. وفي وضعية الطائرة المنقلبة أصبح قضيب الهبوط ناتئاً من الارضية التي باتت الآن هي سطح الطائرة، وأصبح أسفلها ناعماً مما جعلها تنزلق كأنها طائرة شراعية. عندئذ استطاع ميولر السيطرة على الطائرة من جديد، فاستدار بها وانزلق بعيداً عن الحشد في اتجاه المدرج.

أدرك ميولر أنه أنقذ مئات الارواح. ولكن ماذا عنه؟ فهبوطه بالطائرة منقلبة يعتبر انتحاراً. لعن ساعة أزال البطارية. فلو أبقاها لأمكنه ادارة المحرك والصعود بالطائرة الى ارتفاع آمن ومن ثم القفز بالمظلة. ولكن ماذا يفعل الآن؟

انتظر بضع ثوان مؤلمة. كان عليه أن

يعيد الطائرة الى وضعيتها السليمة، لكن هذه المناورة تتطلب دقة متناهية. فإن انتظر طويلا ليدير الطائرة على ارتفاع منخفض، لامس الجناح الارض وتحطمت الطائرة. وإن أدارها عالياً انخفض مقدمها مما يؤدي الى النتيجة ذاتها.

على ارتفاع ثمانية أمتار فقط عن الارض شد ميولر الجنيح. وبعد لحظة انقلبت الطائرة مستجيبة وأخذت تهبط.

أسرعت الارض لملاقاته. وبعد ثوان قليلة حرثت الطائرة أرض المطار في هبوطها الأخير. أما آخر شيء شاهده ميولر فكان الزهور البيضاء الصغيرة في العشب أمامه، وبعد ذلك شعر بقوة الاصطدام وغاب عن الوعي.

تلك الليلة استيقظ ميولر في أحد مستشفيات بو. كان مصاباً بجروح خطرة في الجمجمة وأربعة كسور في فقرات ظهره وتمزقات في فمه. الا أن الاطباء طمأنوه الى أنه سيتعافى كلياً.

وبعد يومين نقل ميولر الى سويسرا. وعاده سيل غير منقطع من الزوار في المستشفى بمدينة بال وكان كثيرون منهم أعضاء في جمعية الطيارين الذين يمارسون البهلوانيات الجوية. أخبره هؤلاء أن الصحف في أنحاء فرنسا تشيد بالطيار الذي جازف بحياته لانقاذ حشد من المشاهدين.

استقبال الابطال. ظل البريد طوال أسابيع يحمل الى ميولر، المتعافي ببطء، حزمات من الرسائل. احداها من ولد صغير كان حاضراً في بو يوم الحادث، وجاء فيها: "عزيزي اريك، كنت خائفاً جداً عليك. اسمي غيوم وعمري ست سنوات. أتمنى أن تتحسن بسرعة لتعود الى الطيران."

وفي ٢٤ فبراير (شباط) ١٩٨٣ عاد ميولر الى بو ليحلق بطائرته "روبين در ٢٥٠". كانت المدينة في انتظاره وقد هيأت له استقبال الابطال. لكن محطته الاولى كانت مدرسة غيوم. هناك عانق ميولر الصبي ووعده هو ورفقاء صفه برحلة في طائرته أذا وافق أهلهم على ذلك.

وحضر وجهاء المدينة جميعاً احتفالا خاصاً قدّم خلاله عمدة المدينة ميدالية ذهبية الى ميولر تقديرا لروحه الرياضية الفريدة، وقال: "لقد أنقذت حياة كثيرين في ذلك اليوم. لن ننساك أبداً."

في السادس عشر من سبتمبر (أيلول) ١٩٨٤ عاد ميولر الى مدينة بو للمشاركة في عرض جوي آخر على متن طائرته الجديدة "بيتس س – ٢ س". ومرة أخرى احتشد ٤٠ ألف مشاهد في مطار المدينة. راقبوا العرض فيما راح ميولر ينفذ أشكالا معقدة ببهلوانياته. وعندما أنهت طائرته، المزودة بطارية هذه المرة، تحويمها الأخير، أسرع بها نحو المدرج. وعندما هبط بها هلل الحشد وعلا الهتاف والتصفيق ووقف الجميع لتحية الطيار السويسري الذي ملك قلوبهم قبل عامين اذ حوّل عرضه البهلواني أمثولة شجاعة عجيبة.

لورانس شيري ■

العادات الحميدة هيّنة التكوين مثل العادات السيئة. ت.م.



المعداد

آلة حاسبة عمرها ٥٠٠٠ سنة

يروى أن ناسكاً جليلاً قال مرة وهو يشير بإصبعه الى شهيوو هواي - ون في مدرسة شينيانغ: "هذا رجل يملك فنوناً رياضية غريبة." وإذ أشار الى شجرة عناب سأل هواي - ون أن يستخدم المعداد ليقول كم ثمرة هنالك على الشجرة. لم يكتف هواي - ون بتحديد العدد الكلي، بل عين عدد الثمرات الناضجة وتلك الفجّة وتلك العائدة الى النضج. وعندما أحصيت الثمرات نقصت واحدة، لكن الرياضي قال: "لا يمكن أن يخطئ المعداد، فهلا هززتم الشجرة ثانية؟" ومن غير ريب سقطت ثمرة أخرى.

عن "سيرة شهيوو هواي - ون
من سلالة "شمي" الشمالية، القرن السادس

Photo: Ernest Coppolino

قد يكون كاتب السيرة جمّل القصة، ولكن بالنسبة الى القارىء المعاصر تبدو الآلة "الحاسبة" الى حد بيّن شبيهة بالمعداد(١). وما ذكر أعلاه هو أقدم مرجع مكتوب عن هذا الاختراع في الصين القديمة. واليوم يعيد مربو الغرب اكتشاف المعداد بعدما ظل مبعداً نحو خمسة قرون، إذ يرون فيه أداة لا مثيل لها لتعليم مبادىء الحساب، أفضل كثيراً من القلم والورقة والحاسبات الالكترونية.

تبصّروا في هذه الأمثلة:

□ في مدرسة ابتدائية في أوكلند بولاية كاليفورنيا، خلال دروس عن الحضارة الآسيوية، استخدمت المعلمة جان ستنمارك معداداً لجذب انتباه الطلاب الذين كانوا يعانون مشاكل سلوكية. شرحت لهم أولاً كيف أن الآسيويين يقدرون التهذيب: "كانوا ينسجمون مع الآخرين ويعتنون جيداً بأدواتهم، كما فعلوا بهذا المعداد." وناولت الطلاب معاديد ليتناقلوها، وبعد مشاهدتها عن كثب تبادلها الطلاب بعناية. وعندما هدأ الصف استخدمت المدرّسة معداداً لتجري بواسطته عمليات جمع وطرح.

□ في مدرسة ماريلاند للعميان استخدم نورمان أندرسون المعداد لمساعدة طلابه على استيعاب المفاهيم الرياضية. فالاولاد، وكان عدد منهم معاقاً عقلياً أيضاً، يستشعرون حلول المسائل. ويشرح أندرسون، وهو أعمى أيضاً: "يسمح المعداد للاولاد بتكوين فكرة كاملة عن الاعداد."

ويضيف بوب مارتن الذي يُعد منهاج الدراسة وهو من المتحمسين لاستخدام المعداد: "انه يساعدهم على استيعاب المفاهيم الملموسة قبل التطرّق الى أفكار رياضية أكثر تجرداً. هو أداة ملائمة ساكنة وغير غالية الثمن، لا تأخذ مكاناً ولا تنكسر ولا تحتاج الى بطاريات."

□ في مدرسة «AFCENT» الدولية في برونسوم بهولندا علّم ليو ريتشاردس، وهو أستاذ تربية من جامعة جنوب كاليفورنيا، فريقاً من طلاب الصف الابتدائي الرابع استخدام المعداد. كان هؤلاء متعددي الجنسية، بينهم ألمان وهولنديون وأمريكيون وكنديون يتلقون دروسهم باللغة الفرنسية. ولأن ريتشاردس لا يتقن الفرنسية، فقد كان عليه أن يخاطب الطلاب بالايماء. ومع ذلك استطاع الطلاب خلال ساعة واحدة أن يحلوا مسائل حسابية على المعداد.

بفضل ريتشاردس، ومعهد سوروبان الذي يتولى ادارته والتابع لجامعة جنوب كاليفورنيا، يكسب المعداد مناصرين جدداً في صفوف المربين الغربيين. ومعهد سوروبان الذي تأسس في العام ١٩٧٧ فريد من نوعه، لانه يقف كل نشاطاته على النواحي التعليمية في المعداد، ويشرح ريتشاردس قائلا: "همنا الاول أن نظهر للمعلمين والمسؤولين التربويين في أنحاء العالم أن المعداد يتمتع بأعظم مقدرة تملكها أداة لمساعدتهم على ايصال المفاهيم الحسابية الى الطلاب."

ألواح حاسبة. قد يكون الصينيون القدماء استخدموا قبل ٥٠٠٠ سنة نماذج

(١) Abacus

من المعداد، مثل الالواح الحاسبة وهي صفائح خشبية أو صخرية حُفرت عليها خطوط تمثل الارقام ومجموعات الاعداد من ١٠ الى ١٠٠ الى ١٠٠٠ فما فوق. واستخدم الرياضيون الصينيون القدماء أيضاً عيداناً بسيطة للعد، وفي ما بعد عيدان عد عليها أرقام. وقد ظهرت هذه على قطع نقدية مسكوكة في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد.

أقدم لوح حاسب لا يزال باقياً هو صفيحة من المرمر الابيض صنعت قبل نحو ٢٤٠٠ سنة. وقد اكتشفت في جزيرة سالاميس قرب أثينا في منتصف القرن الماضي، وتحفظ الآن في المتحف الوطني اليوناني.

ولقد أتت البيِّنة على أن ألواحاً كهذه كانت تستخدم في "جداول احصائية"، من "زهرية داريوس" التي اكتشفت في حفرية قديمة في أبوليا وهي بلدة تقع على الشاطئ الجنوبي الشرقي لايطاليا وكانت في الماضي خاضعة لحكم الاغريق. فهذه الزهرية المصنوعة في القرن الرابع قبل الميلاد تحيي ذكرى الحروب الفارسية. ومن الاشكال الكثيرة التي تحويها، اضافة الى الملك الفارسي داريوس فوق عرشه، صورة رجل جالس الى طاولة عدّ (كونتوار) يجدول ثروات المملكة على لوح حاسب يختلف قليلا عن لوح سالاميس.

وفي ما بعد طوَّر الرومان "معداداً يدوياً"، وهو أداة حفرت عليها أثلام ورموز عددية ويمكن المرء أن يحويها في باطن يده. وعلى رغم أن المعداد اليدوي أخفق في تثبيت وجوده في الغرب بعد سقوط الامبراطورية الرومانية، فقد ظلت الالواح الحسابية العريضة تستخدم في أنحاء أوروبا حتى القرن السادس عشر عندما بدأ الورق يحل محلها في الغرب. وازدهر المعداد في آسيا.

الأصل والفصل. لربما كان الـ"سوان بان"(٢) الصيني هو الاصل الذي تفرعت منه كل المعدادات الآسيوية. وأول وصف كامل للمعداد الحديث ظهر في كتاب تشنغ تا – وي "سوان فا تونغ تسونغ"(٣) الذي يعود الى العام ١٥٩٣. غير أن رسمة لمعداد ظهرت عام ١٤٣٦ في مؤلَّف بعنوان "هسن بين توي هسينغ سو ين"(٤). والى ذلك، هناك أوصاف لـ"كرة حسابية" تعود الى نحو ألف سنة خلت وتشبه المعداد الى حد بعيد.

اعتمد المعداد في أنحاء آسيا حيث ابتُكر. وعدَّل اليابانيون الـ"سوان بان" الذي يحوي شريطاً مقسوماً بقضيب، في أعلاه خرزتان وفي أسفله خمس خرزات، فحولوه الى ما يدعونه "سوروبان"(٥) حيث وضعوا خرزة واحدة فوق القضيب. والواقع أن الـ"سوروبان" يشبه المعداد اليدوي الروماني أكثر مما يشبه الـ"سوان بان" لأن أداة الرومان لحظت فراغاً لحصاة واحدة فوق أخدود محفور.

يعرف الاطفال الصينيون أن من السهل تعلُّم طريقة الجمع والطرح بالمعداد. يُحمل المعداد بحيث تكون "قضبانه"

(٢) Suan pan

(٣) Suan Fa Thung Tsung

(٤) Hsin Pien Tui Hsing Ssu Yen

(٥) Soroban

عمودية. وتُحسب كل خرزة تحت الشريط الافقي وحدة من المرتبة التي يمثلها القضيب، سواء أكانت آحاداً أم عشرات ام مئات أم غير ذلك. وكل خرزة فوق الشريط تحسب خمسة أضعاف القيمة تحته. وحدها الخرزات التي تحرّك صعوداً أو هبوطاً عبر الشريط تحسب، وبهذه الطريقة تتم عملية الجمع أو الطرح.

وتتطلب عمليتا الضرب والقسمة تجزئة المعداد عدة مناطق، وهما بالتالي أكثر تعقيداً. وتستوعب هذه المناطق العدد المضروب فيه أو المقسوم عليه، والمضروب أو القاسم، وفسحة للجواب. ولقد ثبت غالباً أن شخصاً ماهراً بتقنية المعداد يستطيع اجراء عمليات ضرب معقدة أو قسمة طويلة والتوصل الى أرقام لا يستوعبها معظم الحاسبات الالكترونية. وفي المسابقات يربح المعداد في معظم الاحيان.

مدارس "سوروبان". برهن الاولاد في أمريكا أيضاً أنهم قادرون على البراعة في المعداد. فهذا مارسيلوس، الصبي المكسيكي المهاجر، كان تلقى قليلا من التعلُّم المنهجي قبل وصوله الى لوس انجلس، فوُضع في الصف الابتدائي الثالث حيث لم يكن في استطاعته الجمع أو الطرح أو التحدث بالانكليزية. ولكن عندما أدخل مدير المدرسة، بروس ماتسوي، المعاديد ضمن الصف تضلع مارسيلوس بسرعة من الجمع والطرح. وخلال أشهر قليلة بدأ يحل مسائل ضرب بواسطة المعداد وأصبح نجم الصف في الحساب. وإذ تعززت ثقته بنفسه واحترامه لذاته بدأ يتعلم الانكليزية.

وفي خريف ١٩٨٠ أقام مارسيلوس وبضعة طلاب آخرين عرضاً للمعاديد أمام هيئة المعلمين الذين أُعطوا حاسبات. وتحدى التلاميذ معلميهم كي يحلوا مسائل حسابية قبلهم. وكان الاولاد في كل مرة يعطون أجوبة صحيحة قبل الراشدين.

وجد ماتسوي أن المعداد يستطيع مساعدة الطلاب الذين يشكون صعوبة في الحساب على اللحاق بأترابهم. ويشرح الامر على النحو الآتي: "بدأنا نحرز زيادة ملحوظة في التحصيل لدى أولاد الصفين الابتدائيين الثالث والرابع الذين أخفقوا من قبل."

ولاحظ ماتسوي منافع أخرى: "لقد ثبت أن المعلم، كلما ضمَّن برنامجه "طرائق تعليمية" سمعية – بصرية – لمسية، تعلم الطالب أكثر. والمعداد يجمع كل هذه الصفات، فالاولاد يلمسونه ويرون الخرزات تتحرك ويسمعون طقطقتها."

والمدارس الخاصة التي تعلِّم الحساب بالـ"سوروبان" آخذة في الازدهار في جنوب كاليفورنيا. يقول ماتسوي: "معظم طلابها يابانيون. وقد بدأ المواطنون البيض أيضاً ارسال أولادهم اليها. فهم رأوا مقدار تأثيرها في تحسين أداء الطلاب في الحساب في المدارس الرسمية."

معداد للعميان. حتى بداية الستينات لم تكن هناك من وسيلة بسيطة لتعليم الاولاد العميان المفاهيم الرياضية، الى

أن تساءل تيم كرانمر، مدير "مصلحة خدمات العميان" في ولاية كنتاكي، كيف يمكنه أن يصنع معداداً مفيداً لهم. فالخرز في المعاديد السوية يزلّ عن موضعه.

بمساعدة "دار الطباعة الامريكية للعميان" في كنتاكي صمم كرانمر نماذج مختلفة وجربها، الى أن توصل أخيراً الى ضرب من قماش التقوية يُحدِث احتكاكاً ملائماً بين القضبان والخرز. كذلك جعل حجم المعداد صغيراً بحيث يستطيع الرجل وضعه في جيبه والمرأة في حقيبتها اليدوية. واليوم يُعتبر معداد كرانمر من السلع الاكثر مبيعاً في منتجات الشركة، وكثير من الطلبات يأتي من آسيا.

وتنتج دار الطباعة أيضا معداداً كبيراً يحوي خرزاً أكبر من المعتاد مشطوب الحافات، وهو ما يفضّله الافراد الذين يعانون مشاكل في التناسق الحركي، والعميان الذين يجدون صعوبة في المعالجة السوية باليد وفي التمييز اللمسي.

والاولاد المصابون بالشلل الدماغي، مثلا، الذين يعجزون عن استعمال الورقة والقلم، يجدون أنهم قادرون على حل المسائل الحسابية بالمعداد الكبير.

في شهر أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٨٥، خلال اجتماع في تشنغ دو في الصين، وافق ممثلو "الجمعية الصينية للمعاديد" وشركة "زن شورن" اليابانية و"معهد سوروبان" على انشاء جمعية دولية للمعاديد، هدفها التشارك في الابحاث وتسهيل الاتصال وتبادل الزيارات بين الباحثين والمربين العاملين في هذا المجال. ويأمل ريتشاردس أن تتوصل "الجمعية الدولية" الى تحقيق مسعى أكثر تنظيما وتناسقاً لتعزيز التعليم بالمعداد.

ويتلقى ريتشاردس باستمرار استعلامات من مدرّسين من أوستراليا وفرنسا والهند وكندا ونيجيريا وألمانيا وبريطانيا. وهناك مربون اسكندينافيون طلبوا منه أن يأتي الى بلدانهم ويقدم شروحاً عملية، لكن المعلمين لا يستطيعون وحدهم اطلاق المعداد في ميدان التربية. ويقول ليو ريتشاردس: "يصعب عليهم أن يكرسوا وقتاً كافياً لتعلّم تشغيل المعداد. علينا أن نجد محترفين يتبرعون بمهاراتهم في سبيل التربية، فيتسنى لمحترف المعداد في بريطانيا أو فرنسا أو المكسيك، مثلا، أن يكيف معرفته وفقاً للنظام التربوي الوطني." لذلك من أولى مهمات الجمعية الجديدة استقطاب اهتمام المتطوعين.

أكان الطلاب عمياناً أم مبصرين، أتكلموا الصينية أم الانكليزية أم الاسبانية أم الفرنسية ام العربية أم البرتغالية أم الالمانية، فالاعداد هي ذاتها بالنسبة اليهم. ان لغة المعداد القديم الجديد لغة عالمية.

جاي ستولر ■

تنتقل الثقة بالعدوى، مثلها مثل عدم الثقة. م.أ.

مأكولات تخفّف الكولسترول

نصف بصلة نيئة يومياً
أو ثلاث تفاحات أو قليل من السمك وثمار البحر
يمكن أن ترد عنكم غضبة الكولسترول

عام ١٩٧٦، قبل أن تشيع معرفة قيمة الحمية الليفية في تأمين الصحة للقلب والشرايين، كان الدكتور جايمس أندرسون، من معهد الطب في جامعة كنتاكي، لاحظ أمراً غريباً لدى المصابين بالسكري الذين يتبعون حمية غذائية غنية بالمواد الليفية وفقيرة بالمواد الدهنية. فقد تدنّت مستويات الكولسترول في دمهم أكثر مما يتوقع لدى الممتنعين عن الدهون. وحاول الدكتور أندرسون أن يعرف السبب، وكان مقدار الكولسترول يرتفع في جسمه هو الى المستوى المقلق ٢٨٥.

ثم تذكر دراسة هولندية تعود الى العام ١٩٦٣. ففي كل يوم كان كل من ٢١ رجلا يُعطى خبزاً يحوي ما يعادل خمس طاسات من دقيق الشوفان بدلا من الخبز السوي. وبعد ثلاثة أسابيع تماماً انخفض مستوى الكولسترول في دمهم بمقدار ملحوظ. فقال أندرسون في نفسه: لعل الالياف هي السر. وهو يقول مفسراً: "المادة التي تلتصق بالمقلاة عندما يُطبخ دقيق الشوفان هي مادة ليفية صمغية."

لكن الكمية المطلوبة من دقيق الشوفان كانت كبيرة، وأكلها غير عملي.

واشتبه الدكتور أندرسون بامكان حصوله على نتيجة أفضل إن استهلك نخالة الشوفان الاكثر تركيزاً. لذا اتصل بشركة لمنتجات الحبوب أرسلت اليه برميلا يحوي ٤٥ كيلوغراماً من نخالة الشوفان. وبدأ أندرسون يغير حميته الغذائية بتخفيف ما في جسده من دهن وكولسترول. بدأ يتناول كل صباح طاساً ساخناً من الرقائق المصنوعة بنخالة الشوفان، وخلال النهار يأكل أربع فطاير من النخالة مع وجبات أخرى. أي انه كان يستهلك يومياً ٩٠ غراماً من نخالة الشوفان الجافة.

يقول: "سقط كولسترول دمي على نحو "عمودي" ١١٠ نقاط في خمسة أسابيع. وصُعق الزميل الذي حلل دمي كيميائياً وسألني أي عفريت أنا وماذا فعلت."

ما فعله أندرسون هو امدادنا ببيّنة جديدة عن وقع الحمية الغذائية على مرض القلب. فالارتباط بين نخالة الشوفان والكولسترول هو حقاً أحد آخر الاكتشافات التي بينت أن الاطعمة يمكنها أن تحارب مشاكل صحية معينة. وما نادت به الحكمة التقليدية مئات السنين يأخذ العلم الآن في تثبيته.

وجد أندرسون أن تناول ٤٠ غراماً من نخالة الشوفان يومياً (ملء طاس اذا طبخت) يخفض بسرعة، وبنحو ٢٠ في المئة، كولسترول البروتيين الدهني المتدني الكثافة (١) وهو النوع الذي يسدّ الشرايين. أما النخالة فترفع مستوى كولسترول البروتيين الدهني العالي الكثافة (٢) نحو ١٥ في المئة ولكن بسرعة أقل. وهذا النوع الثاني من الكولسترول مفيد اذ انه يساعد على افراز الكولسترول الضار من الدم. ويخفض الكولسترول كذلك بكوب يومي (غير مطبوخ) من دقيق الشوفان الاقل فاعلية.

ثلاث تفاحات في اليوم. بعض الاطعمة يعطي، على نحو مدهش، النتيجة ذاتها التي تعطيها العقاقير المخفضة للكولسترول، بغسل أحماض الصفراء (٣) المحتوية على كولسترول في الجهاز الهضمي، وخصوصاً في الامعاء. فالعقار الواسع الانتشار "كولستيرامين" يخفض الكولسترول بالطريقة ذاتها.

وهناك أطعمة أخرى تقيد الانتاج الداخلي للكولسترول في الجسم. فاذا أوهنت قدرة الكبد على صنع الكولسترول تنخفض عادة مستويات كولسترول البروتيين الدهني المتدني الكثافة المدمّر في الدم. وبمقتضى هذا المبدأ يعمل العقار الجديد لخفض الكولسترول "لوفا ستاتين".

يؤكد الدكتور أندرسون وأطباء آخرون أن حمية غذائية متوازنة لا تحتوي على كميات كبيرة نسبياً من الدهون المشبعة (٤) ومن الكولسترول، اذا أرفقت بتمرين منتظم، هي التدبير الابرع ضد مرض القلب. فتناول نوع واحد أو نوعين من الطعام بكميات كبيرة، مع استبعاد الانواع الاخرى، من شأنه أن يضر فعلا. ومع ذلك يتابع الاختصاصيون البحث عن المقوّمات النافعة في الاطعمة.

(١) Low-density lipoprotein cholesterol
(٢) High-density lipoprotein cholesterol
(٣) Bile acids
(٤) Saturated fats

وعلى سبيل المثال، اكتُشفت مواد كيميائية قد تساعد على خفض الكولسترول في التفاح والشعير والجزر والباذنجان وزيت الزيتون والحليب المقشود واللبن.

وفي أحد الاختبارات أكل كل من ٣٠ رجلا وامرأة في منتصف العمر تفاحتين أو ثلاث تفاحات يومياً لمدة شهر. النتيجة: أنزل التفاح كولسترول الدم لدى ٨٠ في المئة من هؤلاء. وكانت نسبة الهبوط لدى نصفهم أكثر من ١٠ في المئة. وارتفع مستوى كولسترول البروتيين الدهني العالي الكثافة المفيد، وانخفض مستوى كولسترول البروتيين الدهني المتدني الكثافة المدمر.

ويحوي الليمون الهندي (غريبفروت) أيضاً مادة مدهشة مضادة للكولسترول تفيد القلب. فقد وجد الدكتور جايمس سيردا، أستاذ الطب في جامعة فلوريدا في غاينسفيل، أن الناس ذوي الكولسترول المرتفع في الدم، اذا تناولوا ١٥ غراماً من برشامات بكتين الليمون الهندي (٥) يوميا لمدة أربعة أشهر، انخفض مستوى الكولسترول لديهم بمعدل ٨ في المئة. وفي ثلثهم هبط كولسترول الدم بين ١٠ و١٩ في المئة. يقول سيردا: "هذه النتائج مثيرة نظراً الى أن خفض الكولسترول بنسبة واحد في المئة يخفف من خطر مرض القلب بنسبة ٢ في المئة."

ليس عملياً استهلاك الليمون الهندي لمحاربة ارتفاع الكولسترول، لان عدد الليمونات المطلوبة يجب أن يزيد على دزينة. غير أن سيردا هو في صدد دراسة امكان اضافة البكتين المستخرج من الليمون الهندي الى منتجات الحبوب والخبز والمعجنات.

الفاصوليا المفيدة. وجد الدكتور أندرسون أن الفاصوليا اليابسة المطبوخة قد تكون ذات منافع جليلة. فالى الاطعمة المصنوعة من الشوفان، يصف أندرسون كوباً يومياً من الفاصوليا المنقّطة أو البيضاء المطبوخة لخفض كولسترول الدم. ولقد سجِّل أن مستويات الكولسترول يمكن أن تهبط بمعدل ١٩ في المئة، حتى لدى رجال في منتصف عمرهم يشكون من مستويات مرتفعة للكولسترول. فبعدما أبدل أطعمة نشوية بفاصوليا في حمية رجل، انخفض مستوى الكولسترول في دمه من ٣٠٦ الى ٢٢٠، وآخر من ٢٩٧ الى ٢١١.

ويمكن أن يكون للبروتيينات المستخرجة من حبوب الصويا الوقعُ المذهل ذاته لدى أناس يشكون ارتفاعاً مفرطاً في كولسترول الدم، ولربما ساعدت على محو الضرر الحاصل في الشرايين. وفي احدى الدراسات الايطالية أبطلت بروتيينات الصويا مفعول نظام غذائي غني بالدهون. لذا يتعيَّن على ملتهمي اللحوم أن يبدلوا نصف مقدار ما يتناولونه من البروتيينات الحيوانية ببروتيينات نباتية.

وتبين أيضاً أن تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يُحدِث تغيرات في نسبة الكولسترول المتوسط المستوى، إذ يبدل كمية وافرة من كولسترول البروتيين

(٥) Grapefruit-pectin capsules

الدهني الخفيف المدمِّر بكولسترول البروتيين الدهني الكثيف الحامي للقلب. وتكون زيادة النوع الثاني أكبر بتناول البصل الابيض والاصفر النيء، وكلما كان حِرِّيفاً كان أفضل، وتقل الزيادة اذا طبخ البصل.

ثمار البحر. سمعتم بلا ريب أن تناول المحار وصدف البطلينوس والسرطان (السلطعون) يحمل خطراً على القلب والاوعية الدموية لانه يرفع كولسترول الدم. أزيلوا هذه الفكرة من أذهانكم. فالحميات الحاوية* أسماك البحر ورخوياته غير الغنية بالدهون تخفض فعلا الكولسترول الخفيف المدمِّر نحو ٩ في المئة، وفقاً لدراسة أجرتها البروفسورة ماريان تشايلدز، الخبيرة في أيض الدهنيات (٦) في جامعة واشنطن بمدينة سياتل.

تختلف نباتات المحيط التي تقيت الاسماك عن غلال الارض وحبوبها من الوجهة الكيميائية. ويبدِّل السمك الذي نتناوله المفاعيل الداخلية في أجسادنا، كطريقة تدفُّق الدم وتقلُّص الشرايين والتنظيم الذاتي للخلايا ووظيفة الانظمة المناعية.

يتألف الطعام النموذجي لشعب الاسكيمو القاطن في جزيرة غرينلند من لحوم الفقمة والحوت والسمك، وكثير من هذه الاطعمة مشبع بالدهن. ومع ذلك قلما يشكو الاسكيمو من مرض القلب. فزيت السمك في غذائهم يغلب التأثيرات المضرة للطعام الغني بالدهون، مقللا من خطر الامراض المزمنة. إذ عندما تحلل خمائر الجسم زيوت السمك، تفعل المواد الكيميائية الناتجة فِعلَ الاسبيرين ومسكِّنات الالم والمواد المضادة للالتهاب والتوتر والتخثر.

لا تتوافر هذه الزيوت المفيدة بمقادير مرتفعة في كل الاسماك. فالسمك المربّى في الاحواض يُغذّى عادة بحبوب الصويا وغيرها، وبالتالي تكون زيوته ضئيلة القوة، خلافاً للاسماك التي تحيا في المياه المالحة الباردة، كالرنكة والماكريل والسلمون والتّن (التّن المعلب أغنى قليلا بزيت السمك اذا كان محفوظاً في الماء وليس في زيت الصويا).

يقول وليم لاندس، أستاذ الكيمياء البيولوجية في جامعة ايلينوي بشيكاغو وواحد من أوائل العلماء الذين أدركوا أهمية زيت السمك: "كثير من الامراض المزمنة ناتج من تراكم الاذى الذي كابده جسدك عبر السنين. فاذا صنت نفسك عن أذيات متراكمة يوماً بعد يوم، أمكنك تفادي كثير من الامراض المزمنة."

من هنا أهمية استعلامنا عن القدرات العلاجية للطعام. فهو أحدث فهماً جديداً لافتاً: كيف أن إدخال بعض الاطعمة الشائعة في حمية حسنة التوازن يمكن أن يساعد على التحكم بالكولسترول. وستتكشف للجمهور قريباً حقائق مذهلة حول فوائد بعض هذه الاطعمة.

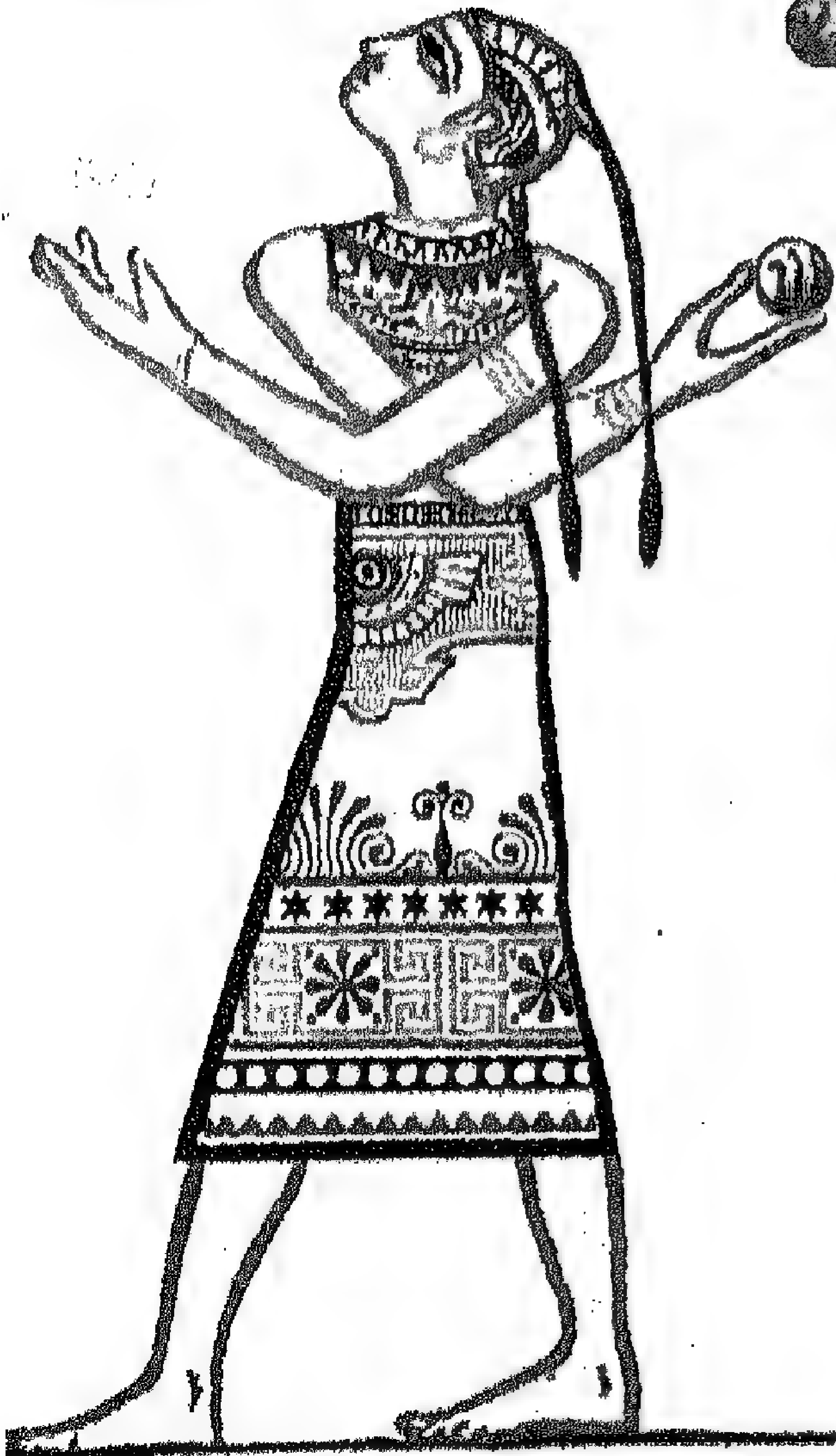
جين كاربر ■

(٦) Fat metabolism

العلم بوجود سر إفشاء لنصفه. ج٠م٠

الألعبان

هل حاولت مرة التلاعب بثلاث كرات في آن؟ لا تنفعل قد تتوصل الى ذلك في دقائق



لا شيء أبسط من لعبة التقاط كرة بين شخصين. ولكن زد كرة ثانية وثالثة فتتحول اللعبة ضرباً من السحر، إذ تأخذ الكرات حياة خاصة بها. وفجأة تغدو الحركات البسيطة والاجسام المألوفة عناصر غامضة في عرض مذهل.

في السنوات الاخيرة خبرت الألعباتية (١) نهضة، فكثر الألعبانيون ذوو الانجازات المدهشة في الشوارع، واتخذ الهواة المهرة الحدائق العامة والساحات وأحرام الجامعات في أنحاء العالم أمكنة لممارسة هوايتهم. ومنذ ١٩٧٩ تضاعف عدد أعضاء "جمعية الألعبانيين الدوليين" (٢) الهواة.

---

(١) Juggling

(٢) International Jugglers' Association

عمر الألعبانية في الواقع ٤٠٠٠ سنة. ففي مصر وآسيا والامريكتين كانت جزءا من الشعائر. وفي أوروبا القرون الوسطى كان المغنون والشعراء والممثلون المترحلون يمارسون هذه الالعاب.

والألعبانيون المدهشون "المستوردون" من الشرق أقنعوا أوروبا خلال القرن الماضي بأن الألعبانية قد تلقى نجاحاً خارقاً في العروض الفنية. وممن لمع نجمهم في القرن التاسع عشر رامو سامي الآتي من الهند الذي يروى أنه كان يُسلِك خرز السبحات في فمه وهو يدير حلقات بأصابع يديه وقدميه. كذلك الفنان الياباني تاكاشيما الذي كان يتلاعب بكرة قطنية بعصا يعضها بأسنانه.

ربما كان أعظم ألعبان على الاطلاق فنان مسرح المنوعات إنريكو راستيلي. فقبل موته في العام ١٩٣١ كان درب نفسه على التلاعب بثماني هراوات أو ثمانية صحون أو عشر كرات، حتى انه كان يستطيع ترقيص ثلاث كرات على رأسه.

يفترض كثير من الناس أن ألعباناً ماهراً يستطيع التلاعب بعشرين جسماً في آن. والواقع أن من الصعب التلاعب حتى بخمس كرات، اذ تتطلب السيطرة عليها سنة كاملة من التدرُّب. وقليلون من الالعبانيين في العالم برعوا في عرض يشمل سبع كرات. وفي مباراة نظمتها جمعية الالعبانيين الدوليين عام ١٩٨٦ استطاع منتسب جديد أن يتلاعب بتسع حلقات وبثماني كرات وبسبع هراوات.

يستخدم الالعبانيون مجموعة منوعة مذهلة من الاجسام، بما فيها كرات البولينغ والسياط وأحواض السباحة البلاستيكية ومكعبات الاحاجي والثمار والمشاعل الملتهبة وأوراق اللعب (الكوتشينة). وأصحاب الانجازات من الالعبانيين الذين يحاولون التلاعب بأوسع مجموعة من الاجسام، يختارون عادة الحلقات التي تسمح بنمط محكم من الحركة وتَثبُت عندما تقذف الى ارتفاعات عالية. وهناك عدة ألعبانيين يستطيعون التحكم بعشر حلقات أو ١١ حلقة.

تعتبر الهراوات ومضارب الكرة أجمل الاجسام وأبهجها للنظر عندما تتراقص في الجو. وهي مناسبة لأن أصحاب الاداءات الرائعة يتقاذفونها تارة من الامام وطوراً من الوراء. ولأنها تأخذ حيزاً كبيراً عندما تدور على ذاتها وينبغي أن تُلتقط من طرفها، يُعتبر التلاعب بخمس منها كحد أقصى عملا بارعاً.

استخدم كل الالعبانيين على امتداد التاريخ والجغرافيا، من سكان جزر جنوب المحيط الهادىء الى الهنود الازتيك في المكسيك القديمة، الانماط الاساسية الآتية:

● **الشلال.** هنا تنتقل كل كرة من يد الى الثانية، وبالعكس، متبعة مجازا يشبه الانشوطة، اذ يبدو مثل الرقم «8» راقداً على جانبه. يبدأ الالعبان بكرتين في يده اليمنى، مستخدماً حركة مِغرفة ومُعتقاً كرة عندما يتساوى مستوى يده القاذفة مع سُرّته. وعندما تبلغ الكرة أعلى نقطة لها تغرف اليدُ الاخرى وتعتق كرة ثانية، وعندما تبلغ هذه ذروتها يعتق الالعبان الثالثة. يستطيع الالعبانيون المهرة التلاعب بثلاث كرات أو خمس أو

سبع تتتالى كالشلال، لكنهم يعجزون دائماً عن التلاعب بأربع أو ست. فاذا كان عدد الكرات شفعياً (زوجياً) فانها تتصادم عند تقاطع الشكل «8» النائم.

الوابل. في هذا النمط الاصعب تتبع الكرات مجازاً دائرياً عند قذفها الى علٍ باليد اليمنى وامساكها باليسرى وامرارها السريع مجدداً الى اليمنى. ولأن اليد هي التي تستأثر بالقذف الطويل، فان الوابل غير متماثل في الاساس، وبالتالي غير فعال. ومن الصعب اجراؤه بأكثر من ثلاثة أجسام.

النافورة. يجيز هذا الشكل قذف عدد كبير من الكرات. في النافورة ذات الكرات الاربع تلاعب كل يد كرتين مستقلتين في حركة دائرية. ويكون عدد الطابات عادة شفعياً توخياً للتناسق. واذا تناوبت اليدان اطلاق الكرات وتشابكَ النمطان، فيصعب التمييز أن النافورة مؤلفة من عنصرين لا من واحد.

ولان الجاذبية تدفع بالاجسام الى التسارع عند سقوطها، لا يبقى أمام الالعبان الا وقت قصير للقبض على كرة ثم رميها قبل أن يقع غيرها بين يديه، وإن كان رَفَعَها عالياً. فالالعبان الذي يرفع الكرة مترين ونصف متر في الهواء، مثلا، عليه أن يمسك بها بعد ١،٤ ثانية، لكنه اذا رماها أربعة أضعاف هذا الارتفاع فانه يطيل فترة طيرانها ضعفين فقط.

الطريقة الفضلى لفهم الالعبانية هي أن تتعلم تأديتها بنفسك. ثمة أناس يتوصلون في بضع دقائق الى البراعة في معالجة ثلاث كرات وفق شكل الشلال، لكن معظم الناس يحتاجون الى عدة أيام لتحقيق ذلك. حدِّد جلساتك بعشر دقائق بدلا من أن تثبِّط عزيمتك بأمثولة مركَّزة تدوم ساعتين.

الخطوة الاولى: كرة واحدة. تمرَّن على قذف كرة من يدك اليمنى الى اليسرى وبالعكس، تاركاً اياها ترتفع الى مستوى رأسك تقريباً. اجعل الكرة تتبع مجازات الشكل «8» النائم من طريق "غرف" الكرة وإطلاقها قرب سُرَّتك. أمسك بالكرة عند جانب جسمك، ثم كرر سلسلة الحركات.

الخطوة الثانية: كرتان. ضع كرة في كل يد. أقذف كرة اليد اليسرى كما في الخطوة الاولى، وما ان تصل الى أعلى نقطة في مسارها اقذف كرة اليد اليمنى. تجنَّبْ إطلاق الكرة الثانية في وقت مبكر جداً أو قذف الكرتين الى ارتفاعات غير متساوية.

في البدء قد يكون من العسير الامساك بالكرتين، فلا تقلق. بدلا من ذلك ركِّزْ على ضبط الرميات وارتفاعها. والقبض الجيد على الكرة سيأتي عفوياً حالما تبلغ الرميات الهدف. واذا بدت لك الامور قلقة حاول رميات أكثر ارتفاعاً.

الخطوة الثالثة: كرتان معكوستان. أقلب نظام الرميتين بحيث تبدأ برمي الكرة اليمنى وتتبعها باليسرى.

● **الخطوة الرابعة: ثلاث كرات.**

الآن ضع كرتين في يدك اليمنى وواحدة في اليسرى. حاول اكمال الخطوة الثانية فيما أنت قابض على الطابة الثالثة. توقّف ثم قم بالخطوة الثالثة.

الكرة الثالثة قد تجعل القبض على الرمية الثانية صعباً. ولحل ذلك ارمِ الكرة الثالثة حالما تبلغ الثانية نقطتها الارفع. وتكون سلسلة الرميات: يميناً، يساراً، يميناً. في البدء قد يكون عسيراً أن تقنع يمناك بتأدية رميتها الثانية. تذكّر: في البداية لا علاقة لامساك الكرات بالموضوع. ارمِ كراتك عالياً بدقة وبطء. لا تستعجل حركتك ولا تنسَ نموذج الشكل «8» النائم.

بعد أن تبرع في شلال الكرات الثلاث قد ترغب في تجربة نماذج أخرى. فالالعبان لا ينتهي أبداً من ألاعيبه، وثمة دائماً كرة أخرى.

جو بوهلر ورون غراهام ■



زبون مسلوب

تملك عائلتي محلا لبيع آلات التصوير ولوازمها وتظهير أفلام الزبائن. ومرة تجادل زبون مع أبي حول تظهير احدى الصور. فالسلبية (النيغاتيف) تظهر مشهداً بديعاً يتوسطه عمود كهربائي يحجب جزءاً من المشهد.

أصرّ الزبون: "أنظر ليس عليك الا أن تقلب السلبية فيكشف التظهيرُ ما هو محتجب خلف العمود!"

ج.و.

شحاذ وله شروط!

دخل سائق بسيارته محطة صديقي وقال انه مفلس وليس في خزانه نقطة وقود.

فعرض عليه صديقي الكريم ان يزود سيارته بضعة ليترات من الوقود. فتردد الرجل ثم سأل: "هل لك أن تعطيني مالا بقيمة الوقود؟ فالمحطة في الشارع المجاور تبيع بأسعار أرخص."

ج.م.

سياحة فندقية

في أثناء إقامتنا في اليونان صعدنا الدرجات العديدة للوصول الى هيكل البارثينون في أثينا. ولدى بلوغنا القمة أخذتنا روعة المنظر الشامل المدهش للمدينة تحتنا وفيما نحن مسمّرون بذاك السحر سمعنا امرأة تهتف لرفيقتها لاهثة: "انظري، يا نادية. يمكنك ان تشاهدي فندق الهيلتون من هنا!".

ح.أ.ب.

في اختبار جريء تساعد مجموعة من العسكريين المتقاعدين الجانحين الشباب على مغادرة السجن والعودة الى الحياة المدنية



فكرة ثوريَّة لتأهيل الجانحين

"أهلا بكم في جيت،" يقول الاميرال كريستيان براك دو لا بيريير بصوته الجهير. "سوف تمضون هنا ثلاثة أشهر. وسنصوغ معاً مستقبلكم. سوف تكدون وتعرقون، ولكن يمكنكم الإعتماد علينا."

وقف امامه في القاعدة الجوية المهجورة قرب كراي، بمقاطعة الواز شمال فرنسا، أربعون شاباً في بزات كاكية وزرقاء متقنة جامدين متأهببن. من الصعب التصديق أن هؤلاء الشبان الحليقي الذقون كانوا، الى البارحة، مجرمين: لصوصاً ونشالين ومعتدين ومبتزين ومهاجمين للنساء العجائز.

"جيت"، أو فرق الشبيبة العاملة(★)، هي بوتقة هذا التحول. وعلى رغم صفوف

(★) Jeunes en Equipes de Travail «JET»

Photo: Philippe Bacheller

الثكنات هناك فالمكان ليس مخيم تدريب عسكري، بل مخيم عمل خارج السجن أنشأته وزارة العدل الفرنسية لتخفيف الازدحام في الاصلاحيات. إنه نظام للتأهيل من خلال العمل، وهو فريد لكون مديريه رجالا عسكريين يعلّمون المحتجزين حسن التصرف وأنظمة العيش التي تساعدهم في التأقلم مع المجتمع.

يعلّق القاضي م. داميكور قائلا: "لم نكن أكيدين من امكان نجاح هذا الاختبار. لكننا الآن نملك البرهان: إن النظام العسكري والحياة العسكرية يناسبان الجانحين الاحداث. والسلطات القضائية في كل فرنسا باتت تعتبر جيت نموذجاً فاعلا."

منذ تأسيس "جيت" في نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨٦، خضع أكثر من ٤٥٠ فتى لبرامج الاشهر الثلاثة في مراكز "جيت" في كراي وحصن بارو، سُجل تسعون انسحاباً فقط، تشمل الذين حاولوا الهرب والذين اعتلت صحتهم والذين أرادوا العودة الى السجن بملء ارادتهم. وقد التحق نحو نصف المحتجزين السابقين بالقوات المسلحة أو شغلوا وظائف مدنية.

يأتي البرهان على نجاح "جيت" من الحماسة التي يظهرها المحتجزون السابقون، بمن فيهم الذين أخفقوا في البرامج، عندما يتكلمون عن المخيمات. أحد هؤلاء جوليان هينو وهو لص سيارات محترف طرد من "جيت" ولا يزال نزيل أحد السجون، لكنه يتبجح حول خبرته في البرنامج أمام زملائه السجناء.

ومما يثير الدهشة أيضاً المكالمة الهاتفية التي أجراها جاك فالمي بعد عدة أشهر من عودته الى الحياة المدنية. أبلغ براك الأميرال دو لا بيربيير انه حصل على شهادة مهنية. وأضاف: "أوصيكم بادخال أخي الصغير. انه في زنزانة في فرين، واتمنى له الحظ الذي حصلت عليه."

متطوعون مرموقون. ولدت "جيت" من التقاء حاجتين. في العام ١٩٨٦ بلغ الاميرال كريستيان براك دو لا بيربيير سن التقاعد (٦٠ عاماً) بعد حياة عسكرية مميزة، وأراد أن يتابع خدمة وطنه. وفي الوقت ذاته كانت الحكومة تحاول ايجاد حل لمشكلتي اعادة تأهيل الجانحين الاحداث والسجون المكتظة. وكان وزير الدفاع آنذاك أندريه جيرو ووزير العدل ألبان شالاندون مهتمين باعطاء الجيش دوراً في الحياة المدنية. فسأل وزير العدل الاميرال براك دو لا بيربيير مرة، وكانا في حفلة: "قل لي، يا حضرة الاميرال، ما رأيك في العمل مع المجرمين؟"

رحب براك دو لا بيربيير بالاقتراح. كان معتاداً قيادة الشباب. وهو يقول: "كنت أيضاً أعرف انني محظوظ، فقد عشت حياة مهنية مثيرة ورزقت خمسة أولاد وحظيت بعائلة متماسكة. ولا يمكنني أن أتخيل حياة تعاش في تجاهل مقصود لتعاسة الآخرين."

سرعان ما بدأ الاميرال يستعمل نفوذه. خصص له سلاح الجو القاعدة المهجورة قرب كراي حيث أنشأ أول مراكزه. وزوده الجيش معدات وألبسة، وأعاره حصن بارو الذي أصبح مدرسة

التدريب الثانية. وفي الوقت ذاته تولت وزارة العدل تغطية تكاليف اطعام السجناء. ثم عمد براك دو لا بيريير الى تطويع عدد من رفقاء السلاح القدامى في البحرية، وكانوا كلهم ضباطاً متقاعدين بمن فيهم ستة أميرالات ونواب أميرالات، مما أعطى "جيت" لقب "وابل النجوم."

في الرابع من نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨٦ تلقت كراي مجموعتها الاولى المؤلفة من أربعين محكوماً، وهم شباب ارتكبوا جرائم صغيرة. قُبلوا في "جيت" بثلاثة شروط: أنهم متطوعون، وأنهم سيطلقون بعد اتمام البرنامج، وأنهم في سن الخدمة العسكرية.

ويفسر الاميرال ذلك: "ان الفكرة تقضي بأن يباشر هؤلاء الشباب الخدمة العسكرية فوراً بعد برنامج التدريب. فذلك يوفر لهم فترة انتقالية ثانية قبل عودتهم الى الحياة الطبيعية واغراءاتها."

الجميع متساوون. بين ليلة وضحاها وجد السجناء أنفسهم في مساحات رحبة من غير جدران ولا قضبان ولا حراس بعدما كان كل ثلاثة أو أربعة منهم محشورين في زنزانة تبلغ مساحتها تسعة أمتار مربعة. ويضع الأميرال دو لا بيريير النقاط على الحروف منذ البداية: "أحذرهم من أننا في جيت لا نأوي الذين يبغون الترؤس. أطلب احترام الغير والسيطرة على الذات."

ومما يدعو الى الدهشة استجابة المحتجزين لهذه اللغة، ربما بسبب النوعية العالية لموظفي "جيت". فكلهم عسكريون مفصولون لهذا العمل بملء ارادتهم. هم يضحون بأعمالهم وأوقاتهم وحياتهم العائلية لمدة ثلاثة أشهر ليتقاسموا والنزلاء ظروف حياتهم. يقول محمد ب. وهو شاب في الثانية والعشرين: "لا يمكنك أن تكون لامبالياً مع أناس يكابدون المشقات من أجلك."

يوافق براك دو لا بيريير على أن هؤلاء المتطوعين هم أعظم سند. إنهم لا يكتفون بالدعوة الى احترام الآخرين، بل يجسدون ذلك عملياً. ويختلفون عن حراس السجون الذين يعاملون سجناءهم بازدراء، اذ يخاطبون الرجال بلهجة رسمية وينادونهم بأسماء عائلاتهم. يقول الآمر جوليان أوليفيبيه الذي يرئس البرنامج في كراي: "الجميع متساوون هنا، ولا أحد يجبر النزلاء الاضعف على تأدية أعماله القذرة. كل واحد هنا يرتب سريره ويغسل ثيابه."

ليس من شيء يميز ظاهراً بين الموظفين والنزلاء: فهم يتناولون الطعام ذاته ويؤدون الاعمال ذاتها ويلبسون الثياب ذاتها. وهذا مبرّر، اذ انه يهدف الى تشجيع روحية العمل الجماعي.

في "جيت" يتعلم الجميع، بمن فيهم الموظفون، العيش من دون تلفزيون أو كحول أو حتى عقاقير. يقول القاضي داميكور: "الامتناع عن تناول العقاقير خطوة أساسية. ففي السجن يتناول معظم السجناء كميات كبيرة من الحبوب المنومة والمهدئات. وبعد تسريحهم سرعان ما يزيدون الكحول على ذلك مما يجعل عودتهم الى الحياة الطبيعية أكثر صعوبة لأنهم يعجزون عن التعاطي الايجابي مع أرباب العمل."

أعمال مثمرة. يبدأ اليوم العادي في "جيت" في السادسة والنصف صباحاً بعشرين دقيقة من تمارين الجمباز والهرولة. ثم يتناول الشباب طعام الفطور ويرتبون أسرتهم ويستحمون. وبعد التفقد ورفع العلم يذهب الجميع الى العمل. إنه اجراء قاس لشبان اعتادوا حياة البطالة في السجن.

يقول دانيال مارفال: "كنت أنام الى الظهر. في البدء تشعر أن النهوض في السادسة والنصف صباحاً عمل شاق، لكنك لا تلبث أن تعتاده. والمسؤولون هنا يحاولون قبولنا على ما نحن. ونحن نتعلم أن نعيش من جديد."

ويخبر جيرار سيلوي: "حين هرولت للمرة الاولى أغمي علي. لم أكن معتاداً الهواء النقي، لكنه أحيا فيَّ حب الرياضة وما زلت أمارس السباحة."

ينقسم الشباب فرقاً يضم كل منها ثمانية يعملون من التاسعة صباحاً الى الخامسة مساء. والعمل لا يُفرض كعقاب أبداً. يقول الآمر أوليفييه: "اذا كان العمل عقاباً، فكيف نعلمهم أنه نشاط نبيل ومعزز للذات؟"

يقول الاميرال جان لوي لودوف نائب رئيس "جيت": "نحاول تكليف الشباب أعمالا منظورة لا تمسّ بالعاطلين عن العمل. في شتاء ١٩٨٨، مثلا، تولى بعض المحتجزين تشذيب غابة صنوبر تابعة لمصلحة الغابات الوطنية. وأرسل آخرون الى بريتاني للمساعدة في اصلاح الاعطال الناتجة من إعصار. وعمل آخرون في كراي مع اتحاد الصيادين في تثبيت سياجات مكهربة حول الاراضي الزراعية لمنع الطيور من الحاق ضرر بالمحاصيل. وتولى غيرهم تنظيف الممرات الجبلية. وبما أن المتدربين هم، ادارياً، جزء من برنامج العمل الحكومي، فهم يتقاضون ١٢٥٠ فرنكاً في الشهر تدفع لهم عندما يغادرون.

مشاكل خاصة. يبدأ الاميرالات التحضير لتخرج النزلاء لحظة وصول هؤلاء. فهم يعطون على الفور ضماناً اجتماعياً وبطاقة هوية ويعلّمون قيادة السيارات. ويخضعون لمجموعة اختبارات جسدية ونفسية واختبارات ذكاء، ثم لفحوص طبية وكشف على أسنانهم، ويعالجون.

وتجرى امتحانات لتحديد أي من الصفوف المدرسية الاصلاحية الاربعة يلتحقون به. وكل يوم يشترك كل النزلاء في صفوف ترتكز على التمارين التطبيقية: يقرأون الصحف، يملأون البيانات أو افادات الضرائب، يكتبون التقارير، يجرون مقابلات مع أرباب عمل، وسوى ذلك.

بعد الخضوع لفحص طبي آخر في نهاية فترة الاقامة يعلن نحو ٥٠ في المئة من الشبان صالحين للخدمة العسكرية.

لوران ألفي شاب في الثانية والعشرين من عمره حكم عليه بالسجن لمدة سنتين بتهمتي السرقة والاعتداء. ولولا توصية من "جيت" لما استطاع الانخراط في البحرية. يقول: "لا أعرف ماذا كان سيحدث لي. لقد مكنتني جيت من تقرير ما أريد أن أفعل في الحياة ومن وضع خطط للمستقبل."

بعض النزلاء الذين لم يُقبلوا في الخدمة العسكرية يوجهون الى "جمعية التدريب المهني للبالغين." جيرار سيبو واحد من هؤلاء. توفي أبوه عندما كان في الخامسة من عمره، فأعالته أمه مع اخوته التسعة بدخل وحيد هو اعانة من الحكومة. بدأ جيرار يمارس السرقة عندما كان في العاشرة. وفي السن الثامنة عشرة، بعدما أمضى عدة أحكام وراء القضبان، حوِّل الى "جيت". حادث سيارة سابق منعه من تأدية الخدمة العسكرية، لكنه قُبل في ميتز في دورة دامت ستة أشهر لتعلم صناعة البناء. ومنذ يوليو (تموز) ١٩٨٨ يعمل موظفاً لدى بناء في اللوكسمبور. وهو يؤكد: "لولا جيت لما أتيحت لي هذه الفرص."

لكن بعض النزلاء يُرفضون حتى في "جمعية التدريب المهني للبالغين" بسبب أميتهم أو عدم استقرارهم العقلي. ولهؤلاء أقامت "جيت" شبكة للمساعدة المتبادلة. أحد أعضاء الشبكة صديق للاميرال دو لا بيريير ويدعى جيل بوييه، هو صاحب مؤسسة متخصصة بالخدمات العامة في مدينة نانت. لقد استخدم خمسة من شباب "جيت" الذين يعانون مشاكل خاصة.

متعاونون في الخارج. المهمة الاشق في البرنامج قد تكون مهمة الاميرال جاك دو فينويل المتعلقة بمرحلة ما بعد "جيت". يقول: "يتركنا الشباب وهم ممتلئون بالتصميم الخيّر. ولكن اذا تركناهم فقد يرتكبون حماقات جديدة. اذا تركوا وحيدين ومن غير دعم عاطفي، فلن يعرفوا دائماً كيف يتدبرون أمر حريتهم."

ولمساعدتهم على اجتياز هذا الحاجز يلجأ فينويل الى أناس يتعاطفون مع "جيت" في الاهداف.

كان على فيليب لامي الانتظار مدة ثلاثة أسابيع بعد مغادرته حصن بارو ليبدأ المرحلة التمهيدية من تدربه المهني في "جمعية التدريب المهني للبالغين."

كانت عائلته تخلت عنه، فتعين عليه أن يجد من يأويه خلال فترة الانتظار تلك.

انطوان رينار مهندس في السابعة والثلاثين من عمره ومتعاون مع "جيت" في لو كروسو. وهو وجد لفيليب غرفة في نزل للعمال ووظيفة في شركة دهان. وكان يمرّ كل مساء ليتفقد أحوال محميِّه.

كل موظفي "جيت" يوافقون على أن العمل مع المحكومين فتح أعينهم على عالم كانوا يجهلون كل شيء عنه. ان مهمة الملازم أوبري في "جيت" غيّرت نظرته الى الجنوح. يقول: "كل واحد من المحتجزين لدينا جاء من بيت مفكك حيث الاهل إما مدمنون وإما مجرمون. كان يتعين على هؤلاء الشبان أن يمتلكوا قوة جبارة كي لا يجنحوا."

ويذكِّر القاضي داميكور: "إن الجنوح هو من المشاكل الرئيسية في مجتمعنا، ولا يمكن التغلب عليه إلا بتضافر جهودنا جميعاً. والعمل الذي يؤديه هؤلاء العسكريون المتقاعدون في جيت هو مثال يحتذى."

كاترين غاليتزين ■

أضواء من عالم الطب

مخاطر العدسات اللاصقة

في موازاة الراحة التي يوفرها استعمال العدسات اللاصقة، فان الاستعمال المتواصل لهذه العدسات قد يشكل خطرا متعاظما يؤدي الى الاصابة بقرحة في القرنية. وقد حاول بعض اطباء العيون ثني مرضاهم عن استعمال العدسات اللاصقة التي يمكن وضع بقعها في العين مدة ٣٠ يوما متواصلة. وافاد حديثا الدكتور اوليفر شابن من جامعة هارفرد في كامبريدج بولاية ماساتشوستس، وزملاء له في اجتماع لـ"اكاديمية العيون الاميركية" ان وضع هذه العدسات على نحو متواصل يرتبط بثمانين في المئة من القروح لدى المرضى المصابين بالتهاب في القرنية ناتج من كائنات مجهرية.

ويقول الدكتور بيتر لابيسون من مستشفى ويلس للعين في فيلادلفيا، بنسلفانيا، انه وزملاءه يلاحظون ان ١٢ الى ١٥ مصابا سنويا بقرحة القرنية يستعملون عدسات لاصقة، وهذه الزيادة توازي سبعة اضعاف ما كانت عام ١٩٨٣. ويضيف: "وكان بعض المرضى الذين عوينوا خلال هذه المدة ضعف بصرهم بصورة دائمة فيما اظهر آخرون حاجة الى زرع قرنية".

وفي دراسة لويلس تبين ان نحو اربعين في المئة من المرضى لم يتبعوا نظام التنظيف الصحيح للعدسات. ولكن الدكتور شابن يقول انه حتى المصابون الاكثر عناية قد يصابون بالعدوى. فبعض انواع الكائنات المجهرية تلتصق بشدة بالعدسات المغشاة بطبقة من افرازات العين. ويقترح الدكتور جورج ستيرن من جامعة فلوريدا في غاينزفيل نقع العدسات اللاصقة تكرارا في انزيم منظف اضافة الى تعقيمها.

عن "فيزيشنز ويكلي"

معاودة سرطان الثدي

يحضّ "المعهد الوطني للسرطان" في الولايات المتحدة المريضات بسرطان الثدي اللواتي لا تُظهر العقد اللمفية تحت آباطهنّ أي دليل على السرطان، على وجوب خضوعهن للمعالجة بالادوية لتجنيب الاصابة ثانية بالسرطان.

وتستند توصية المعهد الى ثلاث دراسات أجريت على قرابة ٤٠٠٠ امرأة خضعن لجراحة استئصال الثدي والاورام بالاشعة ولم تكن لديهن دلالة على أن السرطان امتد الى العقد اللمفية. وعولج نصف مجموع النساء المعنيات بالادوية من دون النصف الآخر. وفي الدراسات الثلاث تبين أن اللواتي عولجن كنّ أحسن حالا.

يقول الدكتور فنسنت ديفيتا مدير المعهد، ان المعالجة الكيميائية بعد الجراحة أو بعد المعالجة بالهورمونات تتيح انقاذ حياة ألوف النساء اللواتي يمتن بسرطان الثدي سنويا.

صحيفة "واشنطن بوست"

هذا المرفأ الذي أنشأه المستعمرون البرتغاليون لاشباع امبراطوريتهم صمد في امتحان الزمن

إن باراتي واحدة من أثمن الهدايا الى عصرنا الحديث: أنها تذكار حيّ لنمط أصبح منسياً بفعل تقدم التكنولوجيا ونزوات التاريخ، لكنه بقي نضراً ونابضاً اذ حفظته العزلة.

وعلى رغم أن باراتي تقع على مسافة ١٤٥ كيلومتراً فقط الى الجنوب من ريو دي جانيرو ولا يستلزم الوصول اليها أكثر من ثلاث ساعات في السيارة - وهذا سهل في زمننا الحاضر - فإنها المنطقة الاستوائية التي تهفو اليها الاحلام. كيلومترات من الشواطىء الرملية الملساء تمتد في محاذاة بحر أزرق مخملي منقط بعشرات الجزر المورقة. أما غابة المطر(١) الحاضرة أبداً فهي مرقشة بالازهار المحلية البراقة الالوان، وهواؤها العطر تحييه صرخات الببغاوات.

يصل الزائر عبر طريق ريو - سانتوس، وهو "شريان" حيوي من الاسفلت أكمل عام ١٩٧٣ ويعرف باسم "ب ر - ١٠١". ولا يساور المرء أي شك في ان البلدة هي بقعة راكدة أخرى. جيش من الاولاد والكلاب يهيمن على الشوارع التي تحف

(١) Rain forest



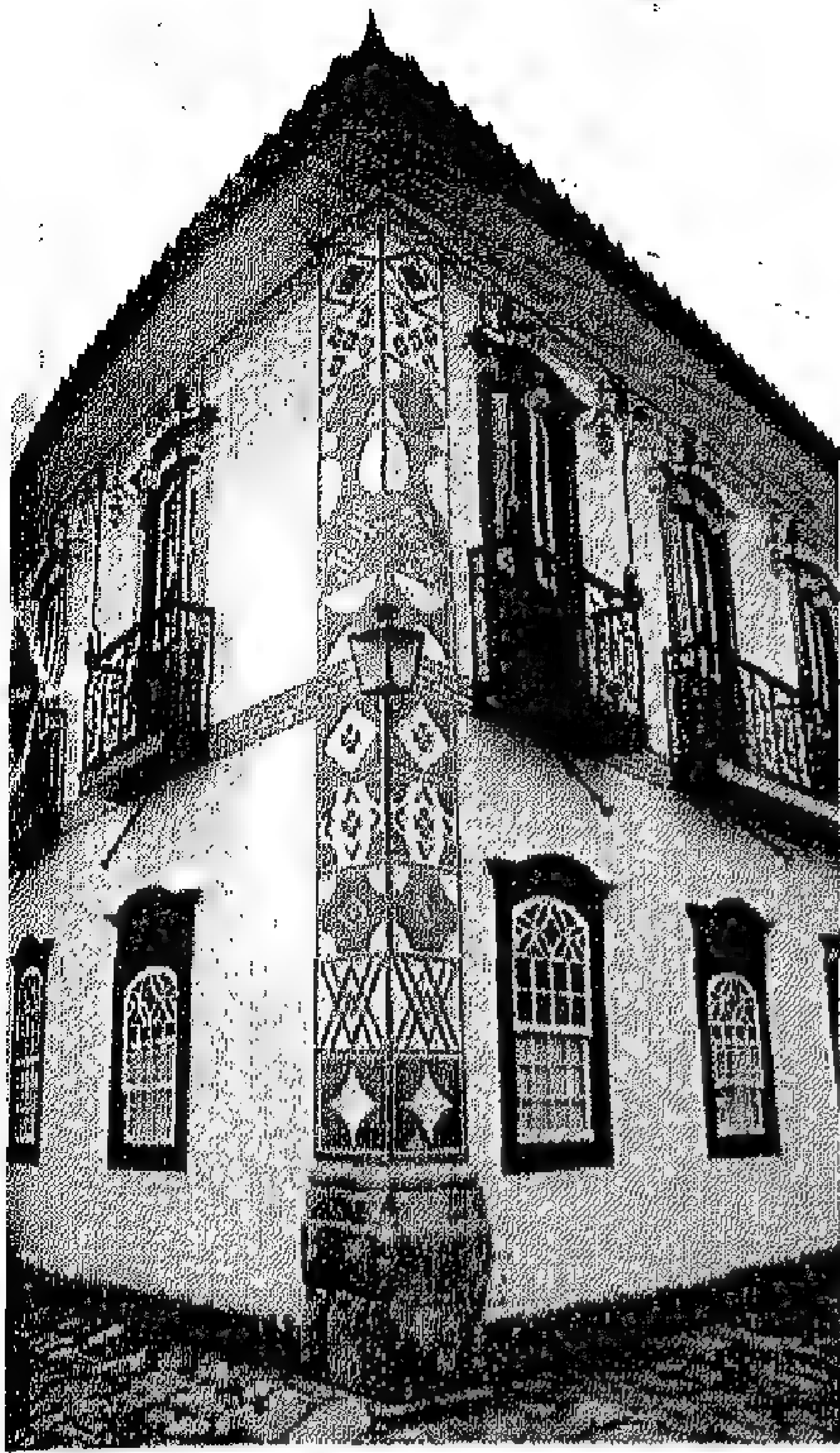
باراتي: لؤلؤة ال

بها المخازن والمنازل المتواضعة والفنادق الصغيرة. لكن هذه ليست سوى باراتي القرن العشرين التي نمت على حواشي المركز التاريخي. إن دخول باراتي الاسطورة يعني اجتياز السلاسل الثقيلة الصدئة التي تتدلى عبر كل شارع ودخول القطاع الذي بناه المستعمرون.

هذا المرفأ الذي صممه المهندسون البرتغاليون في مستهل القرن السابع عشر أُنشىء لسد حاجات امبراطورية تتسع وتمتد، اذ كان البرتغاليون في حاجة الى تسهيل نقل الذهب وغيره من الثروات البرازيلية من قلب المستعمرة الجديدة الى الوطن الام في أوروبا. فسعوا الى ايجاد مرفأ يكون آمناً لاسطولهم ويمكنهم من الوصول الى مناجم الذهب في ما هو اليوم ولاية ميناس جيريس البرازيلية. هذا الموقع في الطرف الجنوبي لخليج واسع سماه البرتغاليون "خليج الجزيرة الكبيرة" بدا مثالياً. وعلى رغم أنه حُجب لاحقاً بازدهار مرافىء أخرى مثل سلفادور وريو وسانتوس، فإن مرفأ باراتي أدى دوراً أساسياً في تاريخ البرازيل.

متاهة للقراصنة. أعطي القطاع الاستعماري في باراتي صفة "معلم أثري وطني" في عهد الرئيس البرازيلي همبرتو كاستلو برانكو في ٢٤ مارس (آذار) من العام ١٩٦٦ وتمنع القوانين









(فوق) يعمل المسؤولون على إبقاء الوسط التاريخي في باراتي على حاله، بما فيه الشوارع المرصوفة بالحجار.
(أعلى اليسار) بناء نموذجي من الطراز المعماري الذي كان سائداً في عهد الاستعمار.
(تحت) شابان يحملان "شخصاً" عملاقاً سيشارك في الكرنفال.
(أقصى اليسار) رسّام في شارع.

الاتحادية الصارمة استعمال المركبات الآلية داخل البلدة التاريخية، وهناك مجموعة ضخمة من القوانين سنت من أجل الحفاظ على نقاوة المكان تحرّم اجراء أي تعديلات غير متجانسة في البناء أو في الدهان.

ويحتل القطاع التاريخي مساحة ضيقة، على رغم أن تصميمه الشبيه بالمتاهات يوحي أنه أعظم مما هو. والتلوي الغريب لشوارع البلدة يمنح الزائرين المعاصرين تجربة فريدة في دراسة المدن، لكن البرتغاليين المستعمرين كانوا يفكرون في نوع آخر من الزوار عندما وضعوا حجر الاساس عام ١٦٠٦. كان القراصنة المتعطشون الى الذهب يشكلون تهديداً أساسياً لأمن البلدة، لذلك فان الانطباع الاولي عن شوارع "مسدودة" أعطى المدافعين عن

البلدة تفوقاً استراتيجياً على المهاجمين الذين كانوا يتيهون ويضعفون ويخفقون في غاراتهم.

حتى درجة انحدار الشوارع صممت لغرض محدد. تصل مياه البحر مع المد الى أبعد النقاط في البلدة ثم تنحسر مع الجزر جارفة معها النفايات المتراكمة الى البحر. والنتيجة ان باراتي كانت واحدة من اكثر المدن نظافة في ذلك الزمان.

والمواد التي استعملت في إنشاء تلك الشوارع المتعرجة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفترة الاستعمار. كان البرتغاليون



القادمون من بلادهم يفرغون سفنهم من أطنان الحجار ويبدلونها بسبائك الذهب من ميناس جيريس. تلك الحجار المستخرجة من المناطق الريفية حول لشبونة أصبحت المادة التي رصفت بها شوارع البلدة.

إن فن البناء الذي اعتمد في ذلك الوقت أعاد المباني الى الشكل الاستعماري الاستوائي الاساسي، كما تُظهر أبنية الجزء التاريخي من باراتي المكونة من طبقة او طبقتين، وهي ابنية بيضاء مزركشة بالاصفر والازرق والبني والاحمر. وكثير من أبناء باراتي البالغ عددهم ٣٥ ألفاً يسكنون في هذه البيوت.

مع الديك. في شهر أكتوبر من كل عام يقام "كرنفال الوردية" المتلوّن بالتقاليد المحلية القوية التي تناقض الصخب الفاسق في احتفالات الريو. الاشكال المقنعة العملاقة أساسية في كرنفال باراتي. يقام هيكل عال من الاطواق والقدد الخشبية يلبّس ثياباً زاهية ويتوج برأس ضخم من الورق المعجّن، فيصير شكلا مهيباً قد يرتفع ثلاثة أمتار. تسير هذه الاشكال المقنعة متموجة عبر الشوارع، فرادى وجماعات، ليلا ونهاراً، ويسير وراءها الاولاد والفضوليون.

أمّن الحرفيون المحليون الموهوبون استمرار أشكال الفن المحلّي التي تمتد جذورها الى قرون عدة خلت. وتنشط صناعة الاقنعة في موسم الكرنفال. أما الحرف الاخرى التي تختص بتراث باراتي فتشمل أقفاص العصافير (وهي مصممة بذكاء لتستعمل أوعية تزرع فيها الزهور) والرابيكا (وهي كمان بدائي يستعمل لعزف الموسيقى الشعبية) والكنوا (وهو زورق طويل محلي محفور في جذوع أشجار الأرز) ونماذج مصغرة للمراكب الشراعية ذات الصاريين التي تخترق مياه الشاطىء جيئة وذهاباً.

إن الطريقة الفضلى لرؤية البلدة هي أن تبدأ باكراً. تشرق شمس الصباح ببطء على الخليج تاركة لوناً ذهبياً سريع الزوال

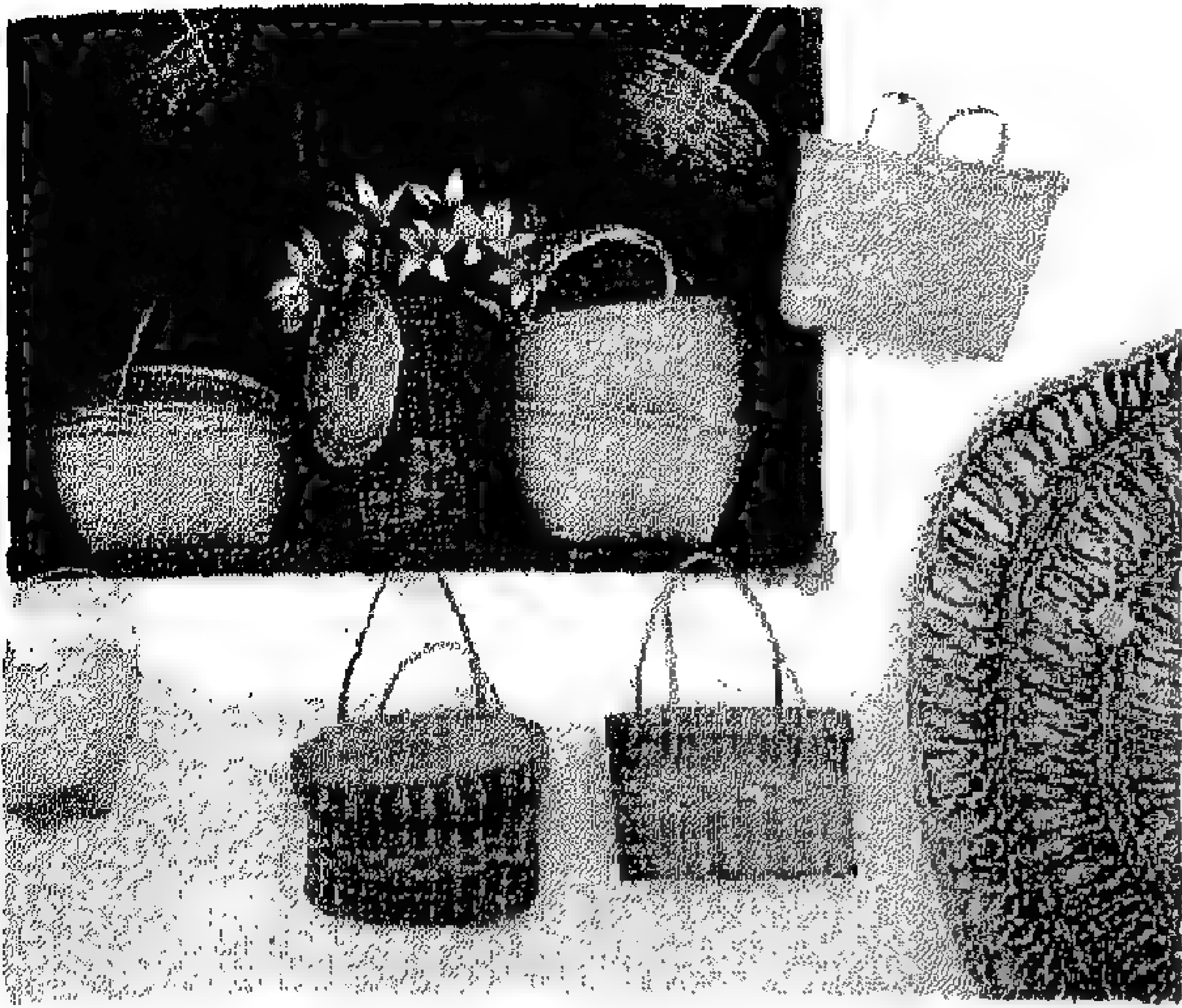
على الواجهات البيضاء الناصعة في قلب البلدة. وعندما يصبح أول ديك معلناً طلوع نهار جديد يضيف هوزيه، أحد عمال البلدية، أيقاعاً متوحداً بمجرفته وهو ينظف الشاطىء مما لفظه البحر في الليل.

وفي الجوار تشهد السوق الصغيرة المكشوفة بدء وصول المنتجات الطازجة واللحوم. وفي وقت لاحق من فترة الصباح يعرض للبيع ما صيد من السمك والقريدس (الجمبري). وعندما تبدأ زمر الطلاب سيرها المتكاسل نحو المدرسة يشرع أصحاب المتاجر في تزيين واجهاتهم بالتحف والمنتجات الحرفية لاجتذاب السياح الآتين من الارجنتين في سيارة نقل كبيرة والمحتمل وصولهم في أي لحظة.

وهؤلاء يأتون عادة لإغناء عقولهم بالقيمة الروحية الخاصة بهذا المكان. لكن باراتي ليست فقط لأولئك الذين يريدون أن يتناغموا مع الذبذبات الثقافية لزمن آخر. فالخليج يحتضن مياه البرازيل الأكثر متعة للابحار، وأحد أجمل شواطىء البلاد يمتد على مقربة من هذا المكان.

صمود أمام التغيير. في السنوات الاخيرة أصبحت باراتي محجة للجماعات الفنية في البرازيل، حتى ان بعضهم فتح فيها متاجر. كما أن الاغنياء والمشاهير في الريو وسان باولو هم من الزوار الدائمين.

لقد فتح عالم الفن نافذة على



منتجات حرفية محلية معروضة على نوافذ البيوت التي حوّلت متاجر.

الخصائص الفريدة للبلدة. إن جزءاً من الفيلم البرازيلي "غابرييلا وكرافو وكانيلا"(٤) صوِّر هنا، فزادت النفحة الاستعمارية الاصلية في قوة الفيلم المستند الى قصة جورج أمادو. كذلك فعل ميك ياغر قائد فرقة "رولينغ ستونز" عندما أتى الى باراتي لتصوير أحد أشرطته الغنائية في الشوارع الحجرية.

تلك البلدة الصغيرة الواقعة على الخليج قطعت شوطاً بعيداً. إن باراتي التي بقيت منسية سنوات طويلة بسبب الركود الاقتصادي وغياب الطرق، هي في طور النهوض الآن. ولكن لا يمكن التكهن بمدى تأثير النهضة السياحية والنمو الاقتصادي على حياة باراتي الريفية. وبعد قرار الحكومة الاتحادية تكريس باراتي موقعاً أثرياً، سيصمد قلب البلدة التاريخي في وجه التقدم العصري.

وكما يقول أحد المقيمين في باراتي: "يجب أن تبقى بعض الامكنة على حالها كي تكون لنا وللاجيال المقبلة وسيلة للمقارنة."

مارك هولستون ■

(٤) Gabriela, Cravo e Canela

نسَــاء عامـلاتٌ

هل أنت متحامل على النساء اللواتي يرغبن في التقدم؟
نعم، أنت كذلك، الا اذا أكدت أنك تتعالى عن الآراء الآتية:

على مكتبه صورة العائلة:
آه، انه رب عائلة مسؤول.

مكتبه مقفل:
من الواضح أنه ناشط في عمله.

هو يتحدث مع زملائه:
انهم يتناقشون في صفقة.

هو ليس في مكتبه:
لا ريب في أنه يحضر اجتماعاً.

هو يتناول غداءه مع المدير:
إنه في طريقه نحو الترقي.

انتقده رب العمل:
سوف يحسّن أداءه.

تلقى معاملة جائرة:
هل ثار غضبه؟

لقد تزوج:
سيتوطد وضعه ويستقر.

لقد رُزق طفلا:
سيحتاج الى علاوة.

هو ذاهب في رحلة عمل:
هذا مفيد لمستقبله المهني.

هو يغادر الشركة لوظيفة أفضل:
انه يعرف كيف يقدّر سانحة جيدة.

على مكتبها صورة العائلة:
مها! عائلتها تأتي قبل مهنتها.

مكتبها مقفل:
من الواضح أنها فوضوية.

هي تتحدث مع زميلاتها:
لا بد أنها تنشر الاشاعات.

هي ليست في مكتبها:
إنها في غرفة السيدات.

هي تتناول غداءها مع المدير:
ان بينهما قصة غرامية.

انتقدها رب العمل:
سوف تتضايق كثيراً.

تلقت معاملة جائرة:
هل بكت؟

لقد تزوجت:
سوف تحبل وتغادر العمل.

لقد رزقت طفلا:
ستكلف الشركة ثروة.

هي ذاهبة في رحلة عمل:
ما رأي زوجها في ذلك؟

هي تغادر الشركة لوظيفة أفضل:
لا يُركَن الى النساء.

ناتاشا جوزفويتز ■

جمال وجلال ورقة وبهاء في عالم الألب الجبلي
صورتها عدسة متسلق فنان



على جبل بالمهورن يمتد "السرج" الطريف في منحدر الثلج ويقود الى مستوردن.

بعد جولة في جبال الالب ينزع بعض ما نتذكره الى التلاشي وينمو البعض الآخر: الصدع المخيف يزداد اتساعاً والعاصفة الثلجية تصبح أعنف والهوة التي خشيناها أعمق كثيراً.

ان التصوير يعطي فرصة فريدة لالتقاط أي لحظة وحبسها على نحو شبه كامل.

عالمنا الجبلي مثالي للصور السوداء والبيضاء، لان الثلج والصخور والغيوم هي ذات لون ذاتي قليل. لا نخسر كثيراً اذا ما فاتتنا زرقة السماء وحمرة الجوارب التي يرتديها المتسلقون. وفي المقابل نحصل على خطوط وأشكال واضحة محددة جيداً وبدائع جوية رقيقة من نوع لا تباريه صور ملونة.

Condensed from «Alpinistische Augenblicke» («Alpinistic Moments»), © 1985



أكمة، وشخصان، وثلج ناعم، وضوء مناسب... عناصر لصورة بهية.

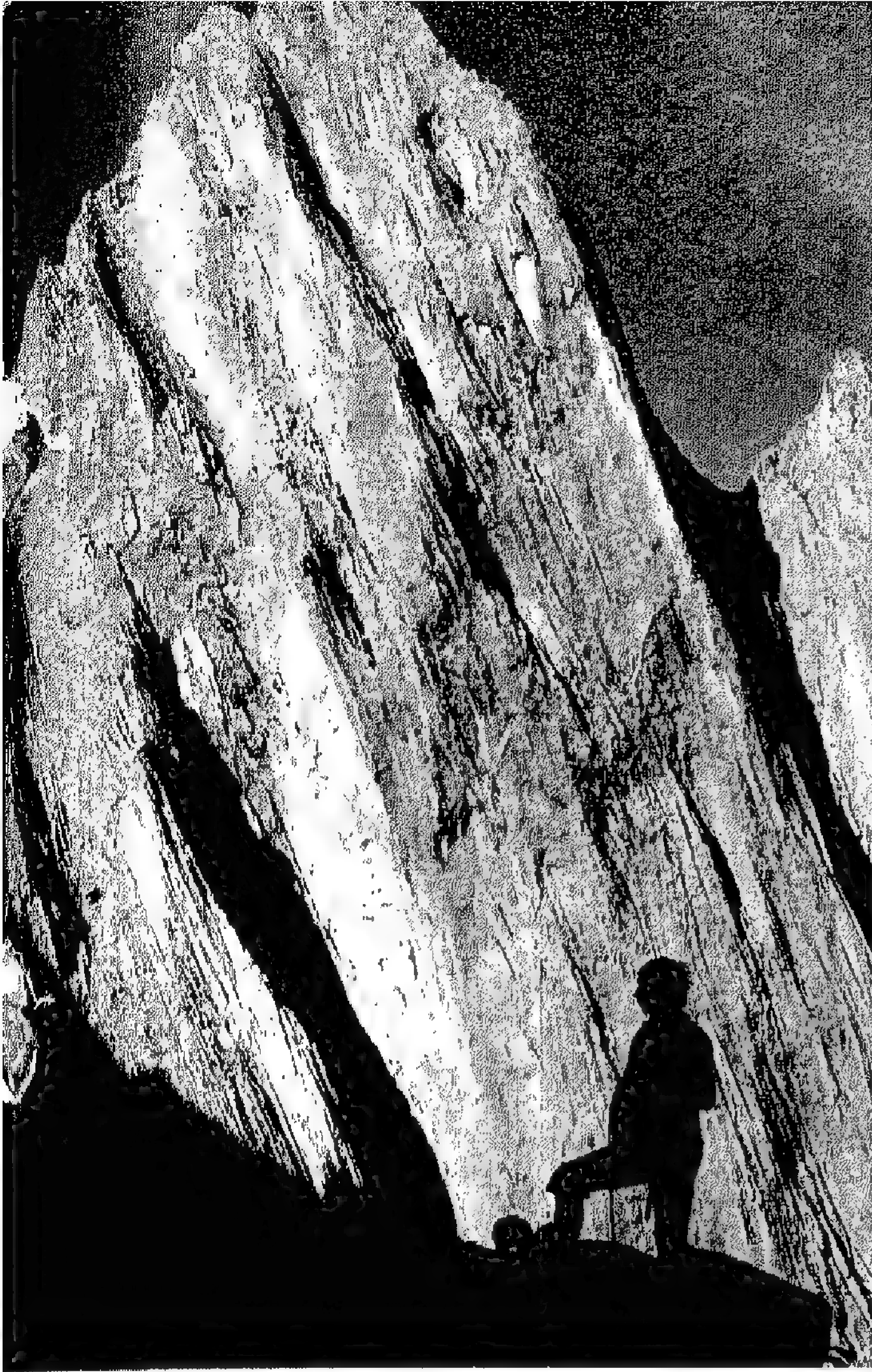


جدار بلاتنهورنر الاسود يرتفع متوعداً قرب ممر جيمي، وحقول الثلج المتموجة في لامرنبلاتن تكشف تبايناً صارخاً بين الاشكال القاسية والاشكال الناعمة.

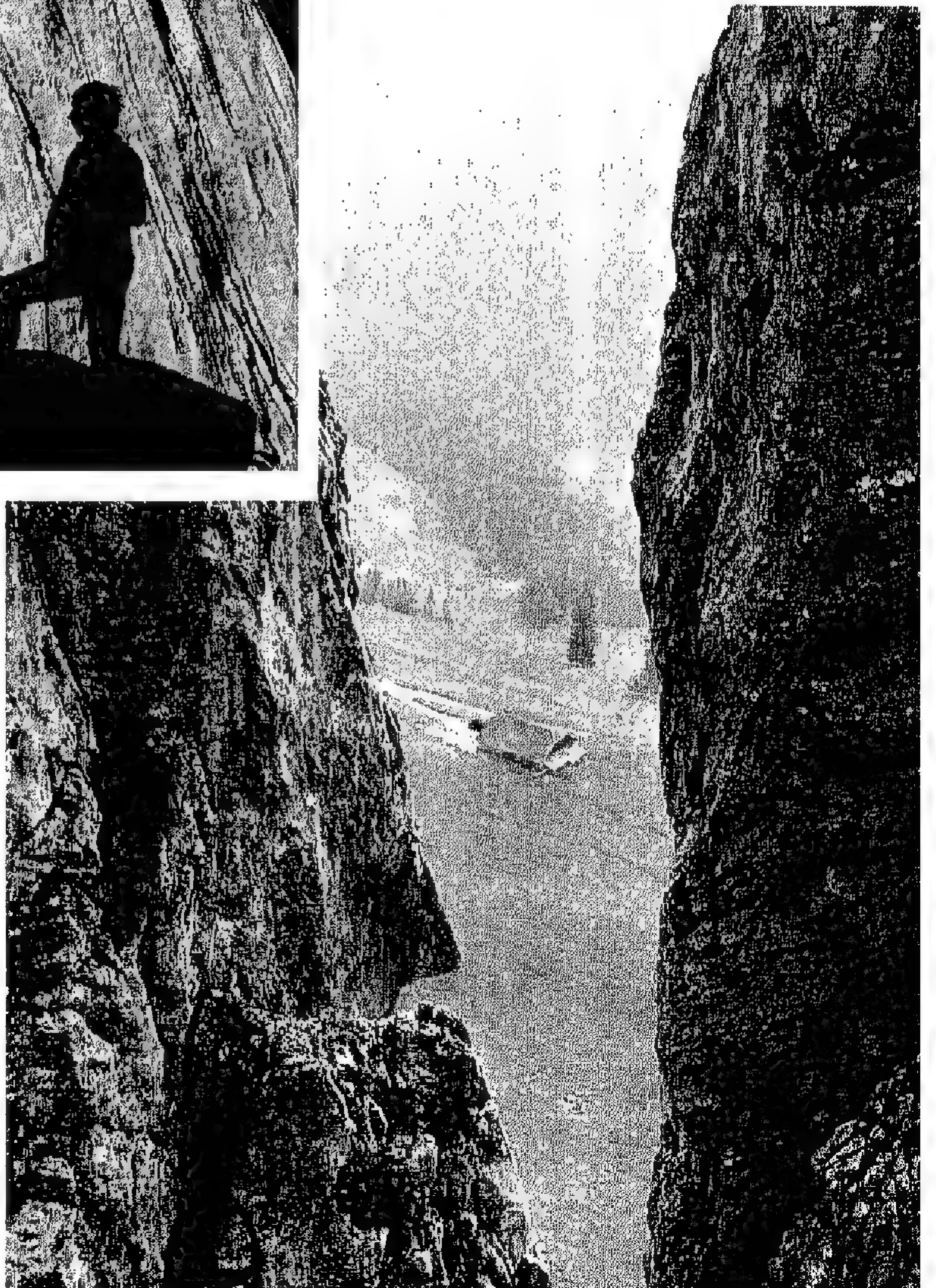
وعلى المصور الجبلي الذي بلغ موقع عمله أن يتحمل كل أنواع المشقات. قد تكون يداه وقدماه مخدرة من البرد، وقد يكون هو مضنى من التعب، أو يكون الطقس مخيفاً. ولئن التقط الصورة أم لم يلتقطها فالامر غالباً هو قوة ارادة.

يقول جورج بودميغر مدير متحف الالب في برن عاصمة سويسرا: "في حين يستطيع الشاعر أن يعيد النظر في كلماته، ويستطيع الرسام أن يصلح ألوانه، فالمصور يأمل فقط أن تعمل البديهة والمهارة والتقنية والتصميم والضوء معاً في اللحظة القاطعة، تلك اللحظة التي لن تكون أبداً ذاتها تماماً مرة ثانية.

ماركوس ليكتي ■

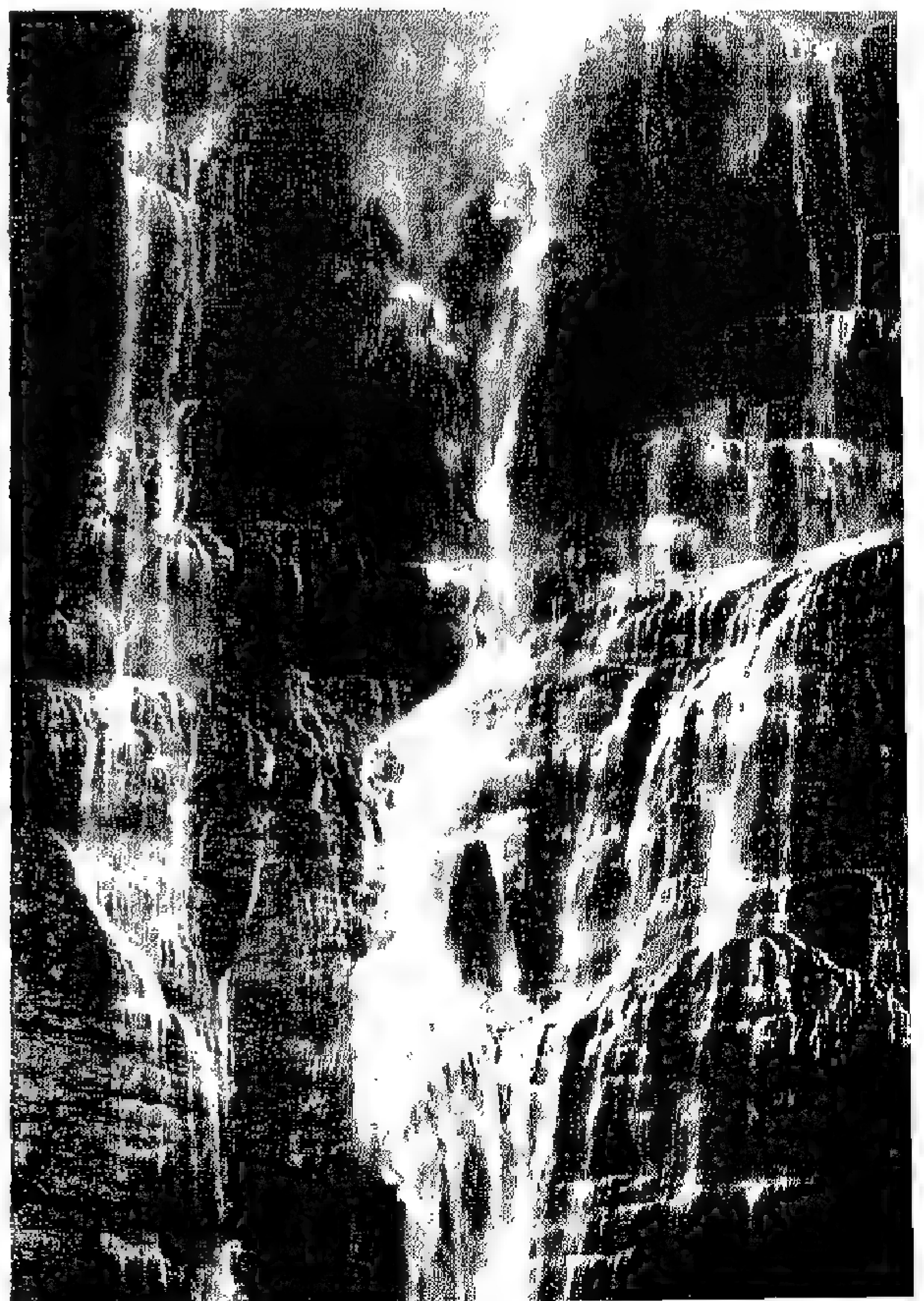


→ بالوقوف وجهاً لوجه أمام هذا الجدار الأخاذ لمجموعة انجلهورن، نعي حجمها الكامل.



صخور غاستلوسن الوعرة المرتفعة من مرج في منطقة الألب، تكوّن جزءاً من الحدود الفاصلة بين كانتوني برن وفريبور.

النزول من لوتشنلوك، على رغم طول المسافة، يبدو قصيراً في أحوال جيدة، لكنه يبدو بلا نهاية في أحوال سيئة.



الطقس السيىء حوّل شلال مرنباخ قرب ستخيشلبرغ شلالا مخيفاً.

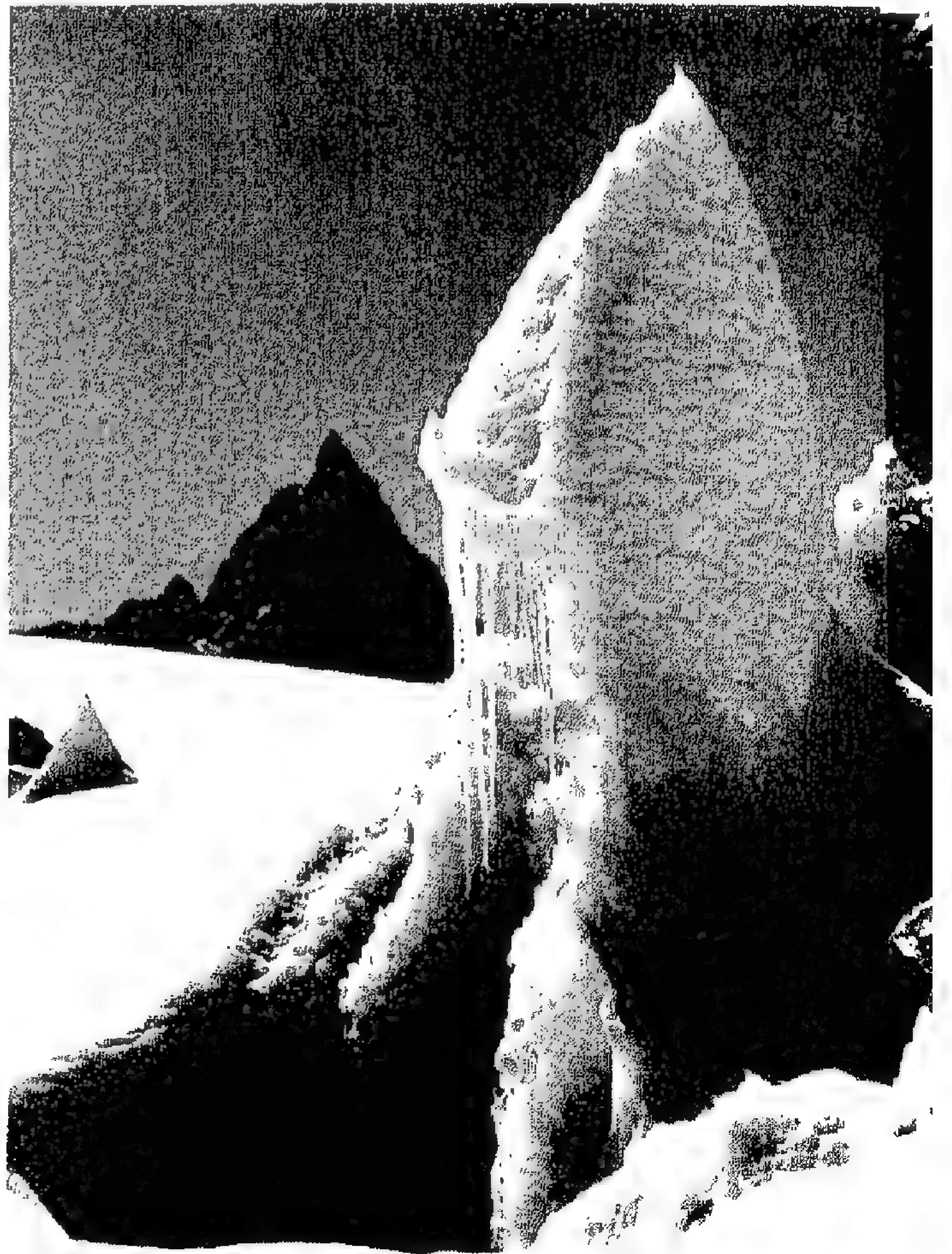




المنظر من بيشورن ليس غالباً صافياً ومؤثراً كما يبدو هنا . الضباب الخفيف يفصل سلاسل الجبال مما يزيد من احساسنا بالأبعاد.

ينتصب فنشفسرستوك كحيد بحري فيما تطبق عليه العاصفة وتوشك السحب أن تغلّف القمم.





هذا البرج الجليدي المزدان بكتل الماء المتجمد، يرتفع حيث يلتقي نهرا غورنر وغرنز الجليديان.

←



ارتقاء هذه القمة جزء من جولة باهرة تبدأ من كوخ توبالي فوق وادي ماتر.



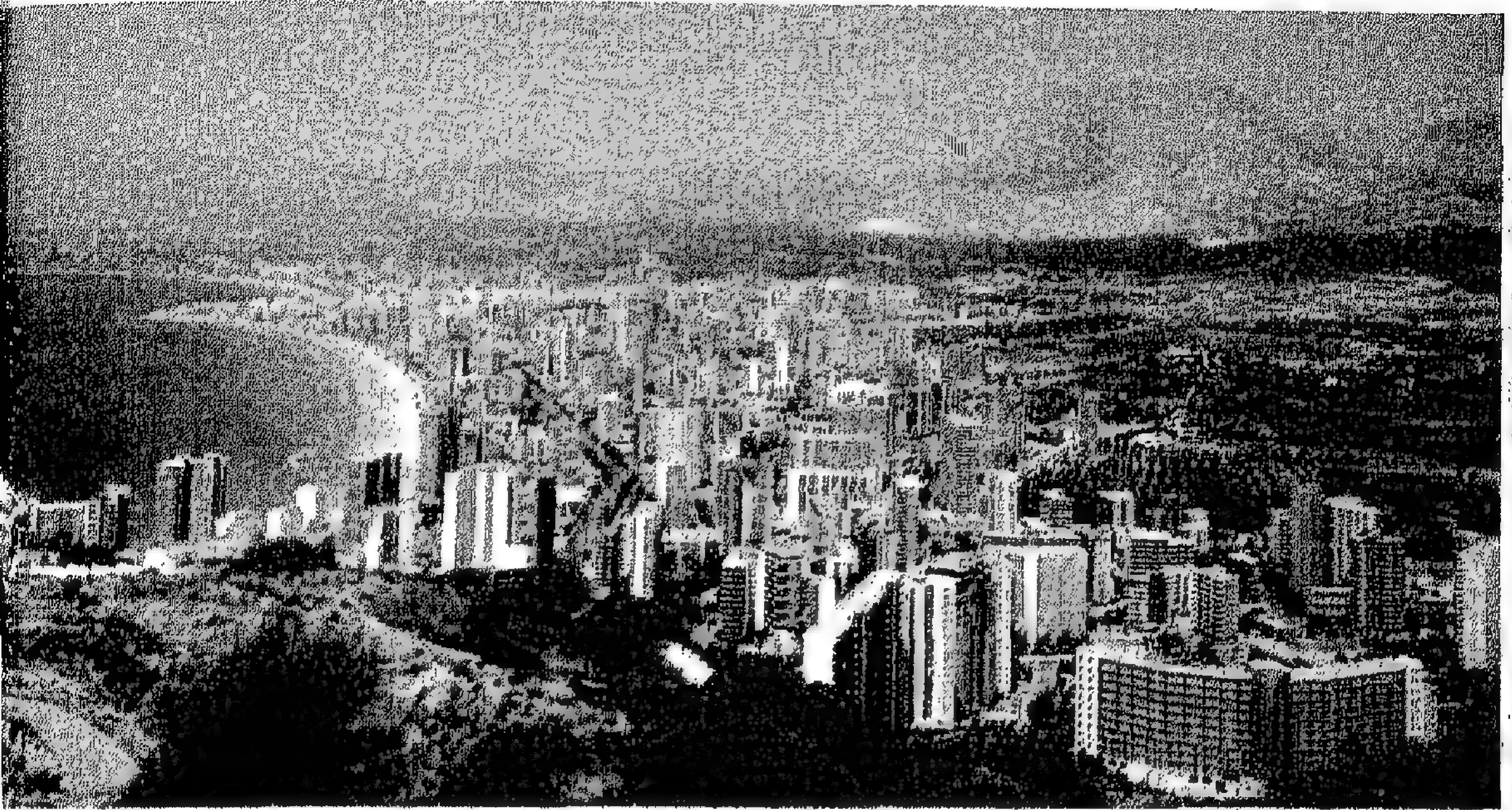
وقع إشعاع غير عادي على اقليم سالينا يجعل هذه الكوكبة السحابية تتألق مثل هالة.

إسْـبَانـيَـا الجَـديْـدة



Photo: G. Spengler — Sygma

بزعامة رجلين نشيطين
هما الملك خوان كارلوس الاول ورئيس وزرائه
فيليبي غونزاليس، طرحت اسبانيا ماضيها المضطرب
وها هي تنطلق في نهضة ثانية



Plessner International Messerschmidt / The Stock Shop

ساحل اسبانيا الجنوبي على المتوسط يغوي السياح بالسباحة والتبضع.

يوم وفاة الديكتاتور الاسباني الجنرال فرنشيسكو فرنكو قبل أكثر من ثلاث عشرة سنة كانت اسبانيا بلداً متخلفاً ومعزولاً، يتلطى بكآبة خلف جبال البيرينيه. أما اليوم، وقد غدت عضواً جديداً في السوق الاوروبية المشتركة وأعيد تثبيتها عضواً غير عسكري في حلف الاطلسي، فقد أصبحت دولة مقبولة، بل مرغوب فيها، بعدما كانت منبوذة عالمياً. وشهدت "اسبانيا الجديدة" نهضة سياسية واقتصادية وثقافية، وتنشق الشعب بأسره نسيم الحرية والحياة في ظل حكم ديموقراطي مستتب للمرة الاولى في تاريخه المعاصر المضطرب.

ولاسبانيا الجديدة زعيمان هما الأكثر شعبية ونفوذاً، أحدهما في الحادية والخمسين من العمر والثاني في السابعة والاربعين. أكبرهما، الملك خوان كارلوس الأول، يعقد مئة مقابلة رسمية أسبوعياً، يدفع ضرائب ويقود طائرات "ف - ١٨" المقاتلة ويطوف في العاصمة متنكراً على دراجة نارية.

أما الآخر، وهو رئيس الوزراء فيليبي غونزاليس، فسياسي صبياني الشكل ذو موهبة قيادية يكب على عمله ١٢ ساعة

في اليوم. غونزاليس، الجمهوري والاشتراكي طوال عمره، واقعي أيضاً يعمل على دمج الملكية والرأسمالية المرتكزة على السوق الحرة.

ويقول غونزاليس: "لقد اجتازت اسبانيا في السنوات الثلاث عشرة السابقة أهم ثورة في تاريخها." وساعدتها على ذلك الحصافة في الرأي وحافز على اللحاق ببقية الدول الاوروبية لتعويض ما فاتها.

بعد وفاة فرنكو في نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٧٥ غدت التحولات هائلة وشاملة. ومع الحكم الديموقراطي، سُن دستور ليبرالي جديد وأجريت انتخابات حرة وظهرت صحافة قوية طليقة. وأعيد الاعتبار الى الحزبين الاشتراكي والشيوعي المحظورين. وفي دوامة الاصلاح التي حض عليها رئيس الوزراء السابق المعتدل أدولفو سواريز، بادر الحكم الديموقراطي الناهض في اسبانيا الى رفع الغرامة عن بيع موانع الحمل والغاء حكم الإعدام، وساوى بين الرجال والنساء في الحقوق، وعصرَنَ قوانين الضرائب العرجاء، وأذن بالطلاق المدني، ومنح مقداراً كبيراً من الاستقلال الذاتي لأقاليم البلاد ذات القلاقل الدائمة. وبذلك أصبحت اسبانيا دولة اتحادية حديثة.

وكانت طفرة الازدهار في الستينات وأوائل السبعينات حسنت الاقتصاد الهزيل. واليوم ينعم الشعب البالغ تعداده ٣٨ مليون نسمة بمستوى أفضل كثيراً في المأكل والملبس والسكنى. تبفخر اسبانيا، الأكبر مساحة من ألمانيا بيعبية وبريطانيا مجتمعتين، بناتج قومي اجمالي يدرجها في المرتبة الثامنة في العالم. ونسبة النمو السنوي فيها جيدة تبلغ خمسة في المئة. وقد أضحت البيزيتا من العملات الاوروبية الاكثر استقراراً.

جيل واحد. لكي أتعرف إلى اسبانيا الجديدة على نحو أفضل، ذهبت في جولة سياحية فاتنة على امتداد ستة آلاف كيلومتر في هذه الأرض المتنوعة التي أسميها الآن "موطني." وقد طفت من مناطق الاطلسي الشمالية الشاتية الى مناطق المتوسط الجنوبية اللطيفة المعتدلة، ومن أرياف الباسك الخضراء الالبية نزولا إلى السفوح الجرداء لتلال الأندلس. وتسكعت ما بين ميزيتا الوسطى، تلك البقعة المكشوفة شبه المهجورة حيث امتطى "دون كيشوت" حصانه ذات يوم، والواحات المدينية الصاخبة حيث يقطن نصف سكان اسبانيا.

تعالوا معي أولا إلى العاصمة مدريد، بوتقة اسبانيا الجديدة من دون منازع، حيث يُمتحن ذوو الطموح فيكرمون أو ينبذون. نساء مدريد من أكثر الاوروبيات أناقة، ومطاعمها من أرقى ما في القارة، وتباع في متاجرها أحدث الازياء والبضائع.

والى ذلك تغصّ مدريد التاريخية بالقصور الفسيحة والنصب التذكارية والمتنزهات الرائعة. وقد رممت الجادات الفخمة والمباني العتيقة الجميلة والساحات ذات النوافير الرشاشة في حملة تجديد بلغت كلفتها ملايين

البيزيتا. وهناك حملة من أجل البيئة شعارها "رمموا ولا تهدموا."

في هذه الخلفية المزركشة تلوح العلاقة الجوهرية التي أتاحت انشاء اسبانيا الجديدة: التفاعل بين ملك من سلالة البوربون فتيّ ونشيط، ورئيس اشتراكي أفتى ويضاهيه نشاطاً.

الملك خوان كارلوس سليل أسرة حاكمة مخلوعة ترقى إلى أكثر من قرنين. ولد في المنفى ولم يزر اسبانيا حتى العاشرة من عمره حين استدعاه فرنكو. تخرج في المعاهد العسكرية الثلاثة في اسبانيا، وانتقاه فرنكو خليفة له.

وخلافاً للملك، ولد فيليبي غونزاليس في اشبيلية بالاندلس لعائلة غير موسرة. وكان أبوه يبيع حليب أبقاره في حانوت صغير يملكه. وغدا طالب حقوق متململا ومناضلا في جامعة اشبيلية، وأصبح من بعد محامياً للعمال ذا طبع حاد. وتحت الاسم المستعار "ايسيدورو" انضم إلى الحزب الاشتراكي السري، وقبضت عليه شرطة فرنكو لوقت قصير. وفي نهاية المطاف قاد حركة "الشباب الطليعيين" الذين تمت لهم السيطرة على الحزب قبل ١٤ سنة.

والرجلان من جيل واحد، وقد تأثرا بالتيارات الاجتماعية نفسها، وهما صاحبا ذهن عملي متقد وصانعا قرار بالسليقة. وكلاهما سياسي معتدل، واداري وليس نظرياً. مفتونان بالتكنولوجيا المتطورة، ويعتقدان أن حاجة اسبانيا الأكثر الحاحاً هي الى التحديث. وكلاهما يمقت التعصب ويحبذ التوازن والحوار والتفهم.

والملك خطيب غير مفوه، فيما فيليبي متحدث مقنع بالفطرة. وللملك روح دعابة ساخرة، فيما يستاء فيليب من الانتقاد. لكن كليهما ظريف وغير رسمي ويأخذ الأمور بسهولة.

ويلتقي الملك رئيس وزرائه لتداول شؤون الدولة مرة كل أسبوع في قصر "سارسويلا". والملك، بصفته قائداً عاماً



Dennis Brack / Black Star

رئيس الوزراء فيليبي غونزاليس.

للقوات المسلحة، يمارس تأثيراً كبيراً في السلطة، وآراؤه راجحة دستورياً.

نهضة اقتصادية وثقافية. رحب الشعب بالملك منقذاً للديموقراطية في اسبانيا في وقفته الحازمة ضد محاولة الانقلاب عام ١٩٨١. ومنذاك كان له دور جوهري في منع تسييس القوات المسلحة.

أما رئيس الوزراء غونزاليس فهو رجل واقعي تعنيه النتائج أكثر مما تعنيه العقائد. وقد عمد الاشتراكيون الا[illegible]عة

تسندهم غالبية في المجلس النيابي ودورة حكم ثانية تدوم الى العام ١٩٩٠، الى الاستعاضة عن عقيدة اليسار الاسباني القديم بجرعات كبيرة من الواقعية والاعتدال. يقول غونزاليس واعظاً: "عليكم أن توجدوا الثروات لتتقاسموها، ولذا طبّقنا سياسة اقتصادية تعزز الأعمال والتجارة."

غونزاليس: "القطاع الخاص ليس مقبرة للمشاريع الخاسرة."

والسياسة الخارجية مضبوطة. ففيليبي يدرك أن مهمته الجوهرية هي استعادة هوية اسبانيا وأهميتها كجزء لا ينفصم من الغرب. وهو يرغب في الوقت عينه في اعادة النفوذ الاسباني الى أمريكا اللاتينية فتكون اسبانيا جسراً بين أملاكها السابقة هناك وأوروبا.



GAMMA

مستنبتات بلاستيكية في "إل اجيدو" بمنطقة الميرية: مادة "بوليثيلين" تمنع الرطوبة وتحجب الاشعة فوق البنفسجية فيما تستبقي الاشعة دون الحمراء.

والنهضة الثقافية في اسبانيا تمدها الدولة بمعونات مالية كبيرة بلغت ٥٨ مليار بيزيتا السنة الفائتة صرفت على مشاريع ثقافية ورياضية. وقد ردت الروح إلى الفنون الاسبانية بعد أربعين عاماً من القمع. وفي تفجّر مباغت للابداع حصد مخرجون سينمائيون شباب جوائز دولية من ضمنها جائزة "أوسكار" في العام ١٩٨٣. وثمة جيل شاب من الرسامين ومصممي الازياء والمهندسين المعماريين

لقد نجح غونزاليس وفريق عمله في التخفيف إلى حد كبير من الموازنة المنتفخة وخفض نسبة التضخم من ١٤ في المئة الى ٤،٥ في المئة.

وتظل نسبة البطالة أعلى مما في بقية أوروبا. ولكن ثمة دليل على وقف تناقص الوظائف واستحداث نحو مليون وظيفة جديدة. وفي غضون ذلك أفلست مؤسسات اسبانية عدة، بينما مصارف وأحواض لبناء السفن ومصانع فولاذ، فأغلقت أو بيعت أو دمجت بغيرها. ويحذر

والصحافيين والموسيقيين يبرزون للجمهور بجسارة. ويوضح الناشر بورجا كاساني مراده: "نحن، كأوروبيين، نطالب بمركزنا، اقتصادياً وثقافياً."

لكن الاسبان لا يكدحون في أي بقعة من اسبانيا الجديدة كما في برشلونة عاصمة كاتالونيا ذات الاستقلال الذاتي. وتحوي هذه المنطقة نحو ١٣٥ ألف مؤسسة. ولها رئيس ومجلس نيابي وعلم ولغة خاصة، شأنها شأن الأقاليم الستة عشر الاخرى المستقلة ذاتياً.

وموقع برشلونة على الساحل الشمالي الشرقي جعلها المدينة الثانية في اسبانيا ومرفأها الأول. ويطلق عليها لقب "محرك اسبانيا".

لقد وُهبت ساحات عامة مورقة وقلباً يرقى إلى القرون الوسطى. وهي بذلك حاضرة تجارية صاخبة للطموحين. وسكانها مصرفيون وتجار جملة وتجار تجزئة ومهندسون وأصحاب أفكار. وقد أقام فيها نحو ٦٠ شركة متعددة الجنسية ورشات وحوانيت، وبينها "نيسان" و"سوني" اليابانيتان و"يونيليفر" البريطانية و"فيليبس" الهولندية و"باير" الألمانية و"داو كيميكال" و"هيوليت - باكارد" الأمريكيتان.

وصناعة العنب ومشتقاته مزدهرة وبلغت قيمة محاصيل الفاكهة والخضر ٣٠ مليار بيزيتا (٢٦٠ مليون دولار) عام ١٩٨٨، وكانت الصادر الاسباني الثالث من حيث القيمة.

شمس اسبانيا. ها أنا أهبط إلى الساحل، وأسوق سيارتي عبر بساتين البرتقال والليمون الحامض والمندرين التي لا تحدّ في فالنسيا، وهي أكبر البساتين في أوروبا قاطبة. مئة وسبعون ألف هكتار مرصوصة أثمرت ٣،٤ مليارات طن من الفاكهة زادت قيمتها على ٩٠ مليار بيزيتا (٧٨٠ مليون دولار) خلال موسم ١٩٨٧ - ١٩٨٨.

والزرّاع الاسبان أنعم الله عليهم بأشعة شمس ساطعة على مدار السنة ومياه وافية. وتدفقت عليهم أموال الاستثمارات الأجنبية. وهم يعتمدون التكنولوجيا المتطورة ويحولون سريعاً أجزاء من أرض الجنوب الكاسدة وشبه المقفرة بستان فاكهة وخضرة لا مثيل له في أوروبا. وعبر منطقة الاندلس الجنوبية الفسيحة تنحدر سفوح الجبال مغطاة بصفوف ملزوزة من شجر الزيتون. ويتماوج دوار الشمس والقطن وسنابل القمح في ملايين الهكتارات. ويطلع الخس والفراولة (الفريز) والبطيخ بكثرة في سهل ولبة الخصيب المروي.

وألقي نظرة على الميرية، أكثف البقاع زراعة في اسبانيا. نحو ١٢ ألف هكتار من المستنبتات البلاستيكية التي تدفئها أشعة الشمس ممتدة على مساحة طولها ٣٠ كيلومتراً وعرضها ١٠ كيلومترات بين سلسلة الجبال الساحلية والشاطىء. وحول منطقة "إل اجيدو" الغبراء الحديثة الغنى يقطن نحو ١٠ آلاف أسرة عملت على تصدير قرابة ٣٥٢ ألف طن من أجود أصناف الفواكه والخضر سنة ١٩٨٧ - ١٩٨٨، وهي درّت ثروة كبيرة تقدر بـ٣٥ مليار بيزيتا (٣٠٠ مليون دولار). ويقول مزارع هناك: "احد العوامل الرئيسة

لنجاحنا هو المخزون الذي لا ينضب من الطاقة المجانية."

وفعلا، لا شيء اكثر مبيعاً من شمس اسبانيا. ففي العام ١٩٨٨ أمّها ٥٠ مليون سائح أجنبي أنفقوا ما يزيد على ١٧ مليار دولار، مما اثمر فائضاً في ميزان المدفوعات الاسباني.

لكن اسبانيا لا تخلو من مشاكل. فعلى امتداد شهرين في أوائل العام ١٩٨٧ تظاهر نحو مليون ونصف مليون مراهق مطالبين بوظائف وبتسهيل دخول الجامعات. وحدثت صدامات مع الشرطة جرح فيها بعض الشباب. ومع ذلك فإن الحكومة تقدر سوء حال الطلاب. ففي اسبانيا نسبة بطالة تبلغ ٢٠ في المئة وهي الأعلى في أوروبا. وترتفع النسبة بين الشباب (١٦ - ٢٤ عاماً) لتبلغ ٣٧ في المئة. يقول أحد علماء الاجتماع: "هذا الجيل يجد طريق نموه مسدوداً. وهو لا يسعى إلى تغيير المجتمع بمقدار سعيه إلى الانخراط فيه."

وقد اجتمع وزير التربية خوسيه ماريا مارافال مع الطلاب في محاولة لحلّ المشاكل، دارساً مشروعاً تبلغ كلفته ٤٠ مليار بيزيتا (٣٥٠ مليون دولار) لإصلاح التعليم الثانوي، يفضي الى زيادة المقاعد الدراسية قرابة ٦٨ ألف مقعد، وإلغاء الأقساط في المدارس والجامعات الحكومية لابناء العائلات ذات الدخل المنخفض، ورفع سن مغادرة المدرسة إلى ١٦ عاماً.

حب العيش. الى الاضطرابات الطالبية التي أمكن استيعابها، يقضّ مضجع اسبانيا الجديدة بلاء آخر مقيم هو الإرهاب المتفشي كالسرطان. ففي الشمال، في بلاد الباسك المستقلة ذاتياً، تنشط عمليات منظمة "إيتا" الانفصالية.

لم تنحصر أهداف منظمة "ايتا" بأفراد الجيش والشرطة بل طاولت المدنيين كذلك. ففي العام ١٩٨٧، أكثر الاعوام عنفاً، كان ٣٧ من بين ضحايا "ايتا" الـ٥٢ من المدنيين، وذلك يشمل العشرين الذين قتلوا في انفجار سيارة مفخخة في موقف للسيارات تحت الارض تابع لمتجر ببرشلونة. وبعد ثلاثة أيام اجتمع نحو ٧٥٠ ألف مواطن في تظاهرة حاشدة منددين بالارهاب. ويقول السياسي المحامي خوان ماريا باندرسي وهو من أهل الباسك: "تحت الحكم الديموقراطي لا ضرورة للعنف."

وقد دأب قنّاصو المنظمة لأكثر من عشر سنين على اللجوء إلى فرنسا المجاورة. ومع أن الحكومة الفرنسية وافقت على ابعاد الارهابيين المعروفين، فثمة أمل ضئيل في القضاء نهائياً على ذلك العنف الأسباني في وقت قريب، اذ قوطعت في فبراير (شباط) ١٩٨٨ المحادثات التي كانت جارية بين ممثلي "ايتا" والسلطات الاسبانية لوقف العنف.

من حسن الحظ أن ليس ثمة ما يقلق في اشبيلية، العاصمة الاريستوقراطية لمنطقة الأندلس جنوب اسبانيا. وهي مدينة على نهر مستكنّة تحت جناح "الوادي الكبير"، وفيها كاتدرائية رائعة من الطراز القوطي، ومئذنة "جيرالدا" البالغ ارتفاعها ١١٠ أمتار، ونوافير ماء،

وأحياء مزهرة، ومتنزهات خضرة، ومناخ شبه استوائي. انها المدينة التي تجتذب أكثر من مليون زائر كل سنة.

سكان اشبيلية مرحون ومفعمون بالحيوية، وهم أظرف الناس في اسبانيا الجديدة. وتقدم المدينة العاكفة على ملذاتها عرض أوبرا "كارمن" للمؤلف الموسيقي الفرنسي بيزيه وأفضل عروض مصارعة الثيران وأجمل الاحتفالات وأفضل مغني الفلامنكو وراقصاته. وأهاليها الذين يعدّون ٧٠٥ آلاف نسمة يستحمون بأشعة شمس دائمة الاشراق ويلازمون الشوارع. هؤلاء الناس الميالون إلى التجمع والراضون بما قسم لهم يحبون الاحتفال والتجوال والأكل والشرب والمشي. يقول المدير السياحي مانويل فلورانس: "بنا حاجة دائمة إلى الافصاح عما يعتمل في نفوسنا."

الكونت المزارع. اشبيلية مكان تشق على النفس مبارحته، لكني أرغب في رؤية مصارعة الثيران. فأمضي جنوباً عبر سهل الأندلس الفسيح صوب "مورون دي لا فرونتيرا" ومنها إلى أراضي الكونت ليوبولدو دي لا ماسا البالغة مساحتها ثلاثة آلاف هكتار. وأسرّ في نفسي: لم يتبدل شيء ها هنا.

والكونت من أصحاب الاراضي الاثرياء، وكان في شبابه مصارع ثيران هاوياً. وهو يتقفى شجرة نسبه إلى ألف عام خلت. ويعمل في امرته ٤٥ فلاحاً يزرعون القمح والزيتون ودوار الشمس. وفي مزارع خيوله تستولد أمهار لرياضة البولو وبعض من أفضل ثيران المصارعة في اسبانيا.

قبعنا في سيارة "لاندروفر" وسلكنا بحذر بين الثيران الضخمة السود التي تخور وتضرب الأرض بحوافرها. وأقرّ الكونت أن فريق عمل رئيس الوزراء فيليبي "ذو نية حسنة ويعمل بواقعية قصوى. انها أيام سعد لاسبانيا."

مشاعر كهذه تثير العجب اذ يعرب عنها نبيل اسباني متحفظ. لم يتبدل شيء؟ بلى، كل شيء يتغيّر.

واذ أسوق سيارتي عبر سلسلة الجبال القاحلة، أنحرف عشوائياً إلى قرية نائية طليت بيوتها بالكلس، تحوطها صخور صوان كبيرة. وأرى لافتة متقشرة كتب عليها: "مونتيجاك."

معظم الشباب غادروا القرية قبل سنين للعمل في برشلونة أو في المناطق الساحلية. أما العائلات الباقية فتزرع الزيتون والكروم في السفوح الجافة. وفي سكون الساحة أرى عجوزاً في رداء أسود جالسة تحبك بصنارتها، مطروبة، وعلى أذنيها سماعتا راديو.

مشهد كان ليروق الملك ورئيس وزرائه.

كريستوفر لوكاس ■



صانعو الاحداث

قال رجل أعمال ناجح في الثانية والثمانين من عمره: "أنهض كل صباح وأنتظر أن يحدث أمر رائع. واذا لم يحدث قبل وقت الغداء فأنا أجعله يحدث!"

م.ك.

خشبة خلاص لمرضى الفصام

يقدم هذا المركز العلاجي مزيجاً فريداً من التطبيب والارشاد والرعاية وفرص العمل يعيد مرضاه الى الحياة المنتجة

نال الرعب من كلير نونان (١) خلال السنة الاخيرة من دراستها الثانوية. كانت علاماتها دائماً تشير الى أنها تلميذة مجتهدة، لذا عزمت الشابة على الالتحاق بالجامعة. لكنها وجدت هناك أن الدراسة صعبة كثيراً، وكانت تفتقد الى التركيز فجاءت علاماتها ضعيفة في نهاية السنة الجامعية. وهي لم تدرك اخفاقها الاكاديمي كما يجب، بل انصبّ جلّ همّها على الفرار من أمام "الثعابين" التي خرجت من الجدران وتجنب الناس وحتى الاصدقاء الذين تحوّلوا في نظرها وحوشاً مخيفة.

لم تكن كلير قادرة في بيتها على ازدراد أكثر من لقمة أو لقمتين قبل أن تشعر بالخطر. كانت تخرج من البيت بسرعة وتجول في الشوارع لساعات وتختبىء في اماكن مظلمة كي تتجنب السيارات المندفعة والتي "تعلم" أنها تقصد رهسها.

لقد جُنّت كلير نونان ووقعت ضحية الفصام، وهو أكثر الامراض العقلية إقعاداً ويصيب الملايين في انحاء العالم. ومعظم ضحاياه يمنون به في سن تراوح بين السادسة عشرة والخامسة والعشرين، وهو غير مألوف في السن الثلاثين ويندر بعد الاربعين.

حكاية شفاء. خلال السنوات الست التي أعقبت بداية مرض كلير دخلت أقسام الطب النفسي في المستشفيات عشرات المرات. وكانت تخرج منها عندما تعيدها العقاقير والعلاج النفسي الى

(١) اسم مستعار.

حالها الطبيعية. غير أن العقاقير تلك كانت تسبب لها تقلصات عضلية مخيفة وحركات متشنجة، لذا كانت تضطر الى الامتناع عن تناولها فتعود اليها المخاوف.

وجدت كلير أنها اذا تناولت الكحول فانها تفقد وعيها وتنسى الجحيم الذي تعيش فيه.

وبعدما توفيت والدتها تزوجت وحملت وطلقت. ولما توفي والدها بعد شهر واحد من ولادة طفلها أخذت تعتمد على الانعاش الاجتماعي. واستمرت في تناول الكحول، ولم تكن تدري كيف تبدّل حفاض طفلها أو تطعمه على نحو صحيح. وخوفاً من أن تسبب له أذى فانها لم تضمه الى صدرها ولم تهز له السرير لينام. وكان الطفل المهمل في شهره الثامن عندما اكتشفه رجال الشرطة ذات ليلة بعدما أعادوا والدته ثملة الى البيت. وبدلا من انتزاع الطفل منها أمر قاض شفوق باخضاعها للمعالجة في مركز لاعادة التأهيل النفسي في شيكاغو يدعى "ثريشولدز" (٢).

اليوم بعد ثلاث سنوات تبدو كلير امرأة مرحة أنيقة تدير منزلا سعيداً يضم ابنها وزوجها. وكانت قررت الالتحاق بمدرسة لتعليم فن التجميل، بما في ذلك تصفيف الشعر، لان هذه المهنة تدرّ ربحاً وفيراً وتتيح لها البقاء وقتاً أطول مع عائلتها.

ولدى التكلم عن التجربة التي مرّت فيها تقول كلير: "لقد ساعدني مركز ثريشولدز على احترام الذات وشجعني على متابعة الدراسة وأضفى البهجة على حياة ولدي الصغير."

أسباب بيولوجية. في أوائل الخمسينات تمّ اكتشاف مركبات "عجائبية" تكبت الأعراض الغريبة للفصام. حتى ذاك التاريخ كان عدد المصابين بهذا المرض في ازدياد. وبعد ذلك أطلق مئات الالوف من المرضى وأغلقت مستشفيات عدة. وكان متوسط اقامة مرضى الفصام في مستشفيات الولايات المتحدة يقاس بالسنين. أما الآن فهو يراوح بين ١٤ و٢٠ يوماً.

إن العقاقير ليست كل الدواء. لقد أسس مركز ثريشولدز في العام ١٩٥٩ كناد اجتماعي حيث يتولى متطوعون مرافقة ضحايا الامراض العقلية، وخصوصاً مرضى انفصام الشخصية والسوداويين والانقباضيين، بغية مساعدتهم والتخفيف من اصاباتهم. ومنذ العام ١٩٦٥ اشتغل عالم النفس جيري دنسن مديراً تنفيذياً لمركز ثريشولدز، وكان هدفه استغلال العقاقير المضادة للاضطراب العقلي الى أبعد حد، كذلك العلاجات النفسية وبرنامج إعادة التأهيل بغية مساعدة اولئك الذين كان يظن أن لا شفاء لهم.

ويرى معظم العلماء في هذا المجال أن أساس انفصام الشخصية يعود الى سبب بيولوجي لا نفسي. ويعتقد كثيرون أن السبب يعود الى الخصائص الكيميائية للدماغ، وفي بعض الحالات الى أسباب وراثية تطلقها عوامل بيئية. ويضيف دنسن: "بالتأكيد يمكن أن يعزى الفصام الى أسباب نفسية. فاذا كنت مصاباً به وأنت خائب في عملك، أو اذا لم يكن

(٢) Thresholds

لديك أصدقاء، فقد يؤدي ذلك الى تحطيمك. لكنك لا تصاب بالفصام لانك، على سبيل المثال، لقيت معاملة فظة من والدتك."

احتمال الاصابة. لقد أيقن القيمون على مركز ثريشولدز أنه لا يكفي كبح المخاوف بواسطة العقاقير، بل ينبغي استرجاع الثقة المحطمة والمواقف الايجابية: كذلك يجب تعلّم – أو إعادة تعلّم – العادات المنتجة والمهارات الاجتماعية. ويفسر دنسن ذلك: "العمل عنصر أساسي في شفاء مرض الفصام، اذ له قيمة شفائية ويساعد على بناء احترام الذات والثقة ويعزز الشعور بالاستقلال."

وهكذا، بعد أن تتم السيطرة على أعراض الفصام بواسطة العقاقير، توكل الى المرضى الجدد أعمال في المطبخ أو الصيانة أو المكتب. وعندما يصبحون مؤهلين ينضمون الى مجموعة أخرى مؤلفة من خمسة الى عشرة أعضاء ويعملون بدوام جزئي في بعض الشركات بأجر يدفع لهم. أما في أوقات فراغهم فيعطون، أفراداً وجماعات، ايضاحات حول مرضهم إضافة الى جلسات تسلية ورياضة حيث يلهون ويشاركون في نشاطات اجتماعية.

لا أحد يعلم سبب حدوث الفصام، ولكن من المتفق عليه أن للاختلالات في التركيب الكيميائي للدماغ تأثيرها. إن نسبة اصابة شخص ليس في عائلته مرض بالفصام تبلغ واحداً في المئة. أما من أصيب أحد والديه بالفصام فاحتمال اصابته قرابة ١٠ في المئة. ومع والدين مصابين تبلغ النسبة نحو ٣٩ في المئة. وكما هي الحال مع مرضى السكري، فليس ثمة شفاء من الفصام، بل تجري السيطرة عليه بواسطة العقاقير.

يقول الدكتور مارك أمدور وهو طبيب نفسي يعمل في مركز ثريشولدز: "ان العقاقير تسيطر على أعراض عدة، لكنها غير كاملة. فهي قد تتسبب في النعاس والقلق واللامبالاة وفي حركات عضلية غير طبيعية. ولكن بالنسبة الى معظم المرضى، فيمكننا في غضون أسابيع قليلة تحديد الجرعات التي تسبب ادنى مفعول جانبي."

وربما أخطر ما يواجهه مستعملو العقاقير شعورهم بالثقة الزائدة، وظنهم أنهم شفوا وتوقفهم عن تناول العقاقير.

عقدة الذنب. أثناء الجلسات الجماعية في مركز ثريشولدز يتناقش الاعضاء في العقاقير وأهداف المركز والاحداث الجارية. وهم يزورون معاً المتاحف والمسارح ودور السينما والمطاعم لتنمية مواهبهم الاجتماعية. والمركز يدير أيضاً مدرسة مجازة. وفي امكان المنتسبين اليها أن يأخذوا مقررات جامعية تحضيرية أو يكسبوا نقاطاً تخولهم الحصول على شهادة نهاية التعليم الثانوي.

وثمة برنامج آخر تم اعتماده عندما وجد دنسن أن عدداً من أمهات الاعضاء في المركز فقدن ما كن يملكنه من معرفة حول الامومة. لذلك أسس حضانة وألحق بها اختصاصيين بتربية الاطفال يعلمون الامهات طريقة اطعام أولادهن والباسهم

وتغيير حفاضاتهم والتكلم واللعب معهم.
ويلتقي دنسن عائلات أعضاء المركز اسبوعياً، ومعظمهم آباء وأمهات. "فالاهل في الغالب يعانون شعوراً بالاثم في غير محله، ويظنون أن مشاكل أولادهم ناتجة من أمر فعلوه أو لم يفعلوه. ولكن ينبغي أن يفهموا أن هذا لا معنى له."

دنسن أيضاً يبدد مفاهيم اخرى خاطئة وشائعة. فالفصام لا يعني شخصية منفصمة، فذاك مرض آخر نادر يدعى تعدد الشخصية. ولا المصابون بالفصام ميالون الى العنف، بل هم بعيدون عن ذلك كثيراً، انهم يقعون فرائس الخوف ويريدون البقاء منعزلين.

ماذا ينبغي للأهل عمله عندما يلاحظ الطبيب أعراض مرض عقلي؟

يقول دنسن ان رد فعلهم الأساسي هو عادة انكار ذلك. لكن الطبيب يحضهم على قبول الأمر الواقع ويدعوهم الى الاسترشاد بآراء اختصاصيين آخرين وفي اسرع وقت ممكن للحصول على بعض المساعدة.

خشبة خلاص. عندما يرى دنسن وعضو ما في المركز أن الوقت حان للتدرب على العيش باستقلالية، يدخل العضو واحداً من عشرة بيوت تسكنها مجموعات تتقاسم غرف النوم ومسؤوليات الأعمال. وبعد مرور سنة ينتقل العضو الى دار يسكنها بمفرده في بناية من ثلاث يملكها المركز. وفي نهاية المطاف ينتقل العضو الى العيش المستقل.

أما بالنسبة الى المصابين المزمنين بالامراض العقلية الذين لا يستطيعون العمل ويعالجون في المستشفى على الدوام، فان مركز ثريشولدز يتابع برنامجاً يدعى "الجسر." ويقول دنسن: "يحتاج هؤلاء المرضى الى تنشئة ورعاية، لذا نقرع الابواب ونقول لهم اننا أتينا للمساعدة ولطرح أسئلة: هل سددت ايجارك؟ هل تناولت دواءك؟ ونزورهم بانتظام ونساعدهم في تنظيم انفاق موازنتهم التي تأتيهم من الاعانات الحكومية، ونتناول معهم طعام الغداء وندعهم يشعرون بان ثمة أحداً يهتم لما يحدث لهم."

وبفضل برامجه الفريدة والمتنوعة وجهوده الرامية الى سبر أغوار المصابين بالامراض العقلية، يتميز تاريخ مركز ثريشولدز بقصص ناجحة مثل قصة كلير نونان. فرحلتها الى التعافي التي دامت ثلاث سنوات تضمنت تناول عقاقير واعادة تأهيل تعليمي واجتماعي وبرنامجاً خاصاً لأمهات الاطفال يدعى "مشروع الامهات." وثمة امرأة أخرى سوداوية لم يكن في امكانها الفوز بوظيفة قبل مجيئها الى المركز، أما الآن فهي مسؤولة عن المكتبة في مؤسسة قانونية محترمة.

وهناك شاب يعمل كاتباً في مؤسسة استشارية نجح أخيراً في امتحان رسمي يخوله الحصول على إجازة ليعمل وسيطاً في البورصة. ويقول الشاب: "لا أعلم أين يمكن أن أكون لو لم أتوجه الى مركز ثريشولدز. ربما كنت في مستشفى أو في مكان آخر. فالمركز هو خشبة الخلاص التي جنبتني الغرق الى الأبد في لجة المرض العقلي."

جون هابل ■

دائرة المعارف

جائزة نوبل للآداب عام ١٩٨٨ استحقها الأديب والروائي المصري نجيب محفوظ، وهو أول عربي يفوز بهذه الجائزة. فكانت تتويجاً لعطائه وانتصاراً عالمياً للأدب العربي.

هنا كلمات مختارة من ثلاثيته الشهيرة "بيـن القصـريـن" و"قصر الشـوق" و"السكّرية". وقد وُضع أمام كل كلمة أربعة معانٍ، واحد منها صحيح. وعلى القارىء أن يختار المعنى الذي يعتبره مناسباً، ثم يقلب الصفحة ليحصل على الأجوبة ويقيس مستواه.

١. هندام: فستان - حسن القد واعتداله - حاجب - مشية.

٢. تقريع: ثناء - ادعاء كاذب - ثرثرة - تعنيف وتوبيخ.

٣. طويّة: معدة - حصير - نيّة - ذقن مزدوجة.

٤. يداري: يلاطف ويخاتل - يخبىء - يفتل - يجاور.

٥. نضح: رَشَح - احمرّ وجهه صحة - عرج - تفوّه.

٦. جذوة: كسرة - جمرة ملتهبة - عباءة - ساق نبتة.

٧. ديباجة: صبغة - حُجّة - كلام منمّق - وجه.

٨. حِرْز: إصبع - صدر - موضع حصين - سر خطير.

٩. رزيّة: مصيبة - فتاة عاقلة - خدعة - عجوز.

١٠. هَنات: لفتات - أفكار مشوشة - كلمات - خصلات شرّ.

١١. ألحَفَ: أقسم - ألحّ - هرب - أكل.

١٢. هينمة: غناء - سيطرة - صوت خفي - نوم خفيف.

١٣. محذور: ممنوع - مبرّر - ما يُحْذَر - مقطوع الطرف.

١٤. صوان: طبق طعام - زوجة - قاعة - وعاء تصان فيه الثياب.

١٥. رتيب: ثابت على وتيرة واحدة - مرتب - صامت - ليّن.

١٦. تكأكأوا: تفرقوا - تجمعوا - تداولوا على عَجَل - هجموا.

١٧. قَذال: لوم - وسخ في العين - حزام - مؤخر الرأس.

١٨. استنام: نسي - اعتذر - استأنس - تساءل.

١٩. تضوَّع: جاع - انتشرت رائحته - تبرّع - انضمّ.

٢٠. كَلال: قلة - إعياء - رفض - دلال.

٢١. تلفّع: إشتمل وتغطى - احترق - تذمر - تلفت.

٢٢. خَبِب: شاخ - مشى متثاقلا - تعطّف - أكبّ.

٢٣. رَيِّق الشباب: طيشه - رقّته - طراوته - أوّله وأفضله.

٢٤. تلاحى القوم: بانوا - تلاعنوا وتنازعوا - تعانقوا - تتابعوا.

٢٥. أصفياء: أصدقاء مخلصون - بسطاء - أذكياء - عريقون.

الأجوبة الصحيحة

١. الهندام: حسن القد واعتداله. هَنْدم الشيء: ظرّفه وأتقنه.
٢. التقريع: التعنيف والتوبيخ. تقارع القوم: ضارب بعضهم بعضاً.
٣. الطَوِيّة: النية والضمير. يقال "فلان حسن الطوية." الطوى: الجوع.
٤. يداري: يلاطف ويخاتل.
٥. نضح الإناء: رشح. والفرسُ: عرق. نضحت العينُ: فارت بالدمع. والسماءُ: أمطرت. نضح عليه الماء: رشه.
٦. الجذوة: (بتثليث الجيم) الجمرة الملتهبة. يقال "فلان جذوة شر" أي مثير للشر موقد لناره.
٧. الديباجة: الوجه. ديباجة الكتاب: فاتحته. الديباج: الثوب الحرير.
٨. الحِرْز: الموضع الحصين. أيضاً: النصيب. يقال "أخذ حرزه" أي نصيبه.
٩. الرُزْء والرزيئة والرزيَّة: المصيبة العظيمة. جمعها رزايا.
١٠. في فلان هَنات: أي خصلات شرّ. الهَنا: النسب الخسيس.
١١. ألحَفَ في السؤال: ألحّ.
١٢. الهينمة: الصوت الخفي.
١٣. المحذور: ما يُحْذَر. يقال "وقع المحذور."
١٤. الصوان: (بتثليث الصاد) الوعاء الذي تصان فيه الثياب أو الكتب. الصِيوان: خيمة كبيرة.
١٥. الرتيب: الدائم الثابت على وتيرة واحدة.
١٦. تكأكأ القوم: تجمعوا. تكأكأ أيضاً: جَبُن ونكص. وفي كلامه: عيِيَ.
١٧. القَذال: مؤخر الرأس بين الاذنين. القَذَل: العيب.
١٨. استنام الى الشيء: استأنس به. استنام الرجلُ: نام، طلب النوم، تظاهر بالنوم.
١٩. تضوَّع المسكُ: تحرك فانتشرت رائحته. كذلك الشيء المنتن.
٢٠. الكَلال: الاعياء. بصر كليل: أي ضعيف. سيف كليل: أي لا يقطع.
٢١. تلفَّع الرجلُ بالثوب والشجرُ بالورق: اشتمل به وتغطى.
٢٢. حَدِب عليه: تعطّف. الحَدْباء: النعش. الأحدب: السيف.
٢٣. رَيِّق الشباب: أوّله وأفضله.
٢٤. تلاحى القومُ: تلاعنوا وتشاتموا وتلاوموا وتباغضوا وتنازعوا. يقال "لحا اللهُ فلاناً" أي قبّحه ولعنه.
٢٥. الأصفياء: الأصدقاء المخلصون. واحدهم صَفِيّ.

المستوى

٢١ - ٢٥: ممتاز
١٦ - ٢٠: جيد جداً
١١ - ١٥: مقبول

"لا أستطيع تمالك نفسي"
عبارة تردد دائماً فتطعن صميم انسانيتنا

بذاءات جديدة

قبل سنوات تابعت الصحف قضية وارث شهير حوكم بتهمة الاعتداء على فتاة في الرابعة عشرة من عمرها.

أخضع القاضي المتهم لدورة تأهيلية تناول خلالها دواء يخفض من افراز جسده لهرمون "تستوستيرون" الذكري. وقبل اصدار الحكم أعلن القاضي أن "هنالك بعض الرجال الذين تفرز أجسادهم كميات كبيرة من الهرمونات الذكرية فتقوي دوافعهم الجنسية على نحو عنيف وتضعف قدرتهم على مقاومة المغريات."

لكن الاكثرية الساحقة من الرجال الذين يفرزون مستويات مرتفعة من التستوستيرون لا يرتكبون جنحاً مماثلة.

ان تصريح القاضي هو أحد تلك الاوهام الخطرة التي كثر الكلام عليها في أيامنا. أما أنا فأسميها "البذاءة الجديدة." انها ليست كلمة بذيئة واحدة، بل هي عبارة نرددها دائماً وتطعن في صميم انسانيتنا وتنطوي على أربع كلمات هي: "لا أستطيع تمالك نفسي."

تعتبر هذه الفلسفة الانسان كائناً يتأثر بالعوامل البيولوجية والاجتماعية أكثر من كونه فاعلا يملك ارادة حرة. وتنظر الى المذنبين على أنهم ليسوا مجرمين وخطاة بل مجرد مرضى. وبتجاهلها حقيقة أن الناس معرضون للمغريات، وأن عليهم مواجهتها، تنكر هذه الفلسفة الميزة التي تفرق الانسان عن الحيوان.

لننظر الى أمثلة أخرى عن هذه "البذاءة الجديدة."

ملايين البالغين مدخنون. ومعظمهم مدمنون، وهذه كلمة توحي أنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم. ومع ذلك نعلم أن كثيرين أقلعوا عن ادمانهم من دون معالجة طبية. لقد صمموا على الاقلاع عن التدخين، ونجحوا.

فإذا كانوا مدمنين، فكيف تمكنوا من الاقلاع عن التدخين؟ أوليس الادمان، تحديداً، حالة يفقد فيها المرء السيطرة على نفسه؟

أعتقد أن التدخين هو أولا عادة وليس ادماناً. ومهم أن نميز بين هذين الامرين عندما نتكلم مع المدخنين. ما هو عدد الذين يئسوا من الاقلاع عن التدخين بسبب "البذاءة الجديدة" القائلة بأن المحاولة عديمة الجدوى؟ صحيح أن الأعراض ومشاعر الضيق التي ترافق الانقطاع عن التدخين، أو أي عادة أخرى، تجعل محاربة الاغراءات أشد صعوبة. لكن الانتصار يبقى ممكناً في هذه المعركة.

ونتيجة أخرى لهذه "البذاءة الجديدة" تبرير العنف والغضب. كم من مرة سمعتم أحدهم يقول: "لقد قادني فلان الى الجنون." هذا هراء. فلا أحد يغضبنا حقاً. وتشير عالمة النفس الاجتماعية كارول تافريس في كتابها الرائع "الغضب: عاطفة يساء فهمها" (★) الى أننا نحن "نقرر أن نغضب" عندما نعتقد أننا عوملنا بغير عدل. فالعدوانية ليست حتمية بيولوجية، بل خطة مكتسبة للتعامل مع الغضب. وهناك كثير من الخطط، مثل كبت الغضب والتصريح به والصراخ، نختار منها ما أثبت فاعليته في ما مضى. هل لاحظتم أننا نادراً ما نفقد السيطرة على أعصابنا عندما نصطدم بأرباب عملنا، وغالباً ما نفقد أعصابنا مع أصدقائنا وأفراد عائلاتنا؟

تعلمت درساً في السيطرة على الغضب عندما كنت في الصف الثانوي الثاني. وكنت قبل ذلك مقتنعاً بأنني أعاني مشكلة في طبعي. في اليوم الاول من

(★) Anger: the Misunderstood Emotion

التمرن على لعبة كرة السلة جعلني المدرب ألعب ضد زميل، فكنت كلما فوّت هدفاً سهلا أضرب الارض بقدمي متذمراً. فاقترب مني المدرب صائحاً: "ان كررت هذا التصرف فسأمنعك عن اللعب في فريقي."

لم أحاول تبرير تصرفي بالقول: "لكنني، يا أستاذ، لا أستطيع تمالك نفسي." ان رفض المدرب قبول أي أعذار ساعدني على تعلم قوة الارادة الانسانية. بعد ذلك لم أفقد السيطرة على نفسي في فريقه ثانية.

وماذا عن الكحول والمخدرات؟ ألا يسعها أن تهزم الارادة الانسانية؟ أحد المفاهيم الشائعة أن مدمني هذه المواد يفرطون في استعمالها الى أن يفقدوا السيطرة على أنفسهم. لكن هذا المفهوم ينقضه أناس كثيرون تخلوا عن الكحول والمخدرات من دون أن يخضعوا لمعالجة طبية. وقد اعتمد معظمهم الارادة الذاتية.

ان مدمني المخدرات الذين نراهم في مراكز المعالجة الطبية ليسوا نماذج عشوائية. انهم أولئك الذين لم يتخلوا عن عاداتهم أو يعتدلوا في ممارستها، انهم الخاسرون في معركة المغريات. يقولون انهم لا يستطيعون تمالك أنفسهم، ويصدق الاختصاصيون هذا الخداع.

أنا لا أقول بالاحجام عن مساعدة الناس في الاقلاع عن عاداتهم الهدامة. ولكن يجب أن تكون الخطوة الاولى في طريق المعالجة تذكير هؤلاء بأنهم يملكون القدرة على مساعدة أنفسهم. ان أعظم قوة على الارض هي الارادة الانسانية. وستستمر خسارتنا في الحرب ضد المخدرات ما دمنا نعتبر الادمان مشكلة طبية. انما مشكلة أخلاقية. والناس يصبحون مدمنين بملء ارادتهم.

ان معالجة الانحراف بالوسائل الطبية تطورت الى حد أننا بتنا نسمع بأناس مدمني ميسر. وتقرّ مؤسسات رسمية المفهوم القائل بأن "المراهنة اللاإرادية" هي مرض تمكن معالجته عندما يعترف ضحاياه بأنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم ويبحثون عن مساعدة. ولكن كيف يستطيع المسؤولون في هذه المؤسسات التمييز بين الميسر الذي لا تمكن السيطرة عليه وذاك الذي تمكن السيطرة عليه؟ جوابهم هو الآتي: إذا تخطى مقامر الحدود فانه يكون فقد السيطرة على نفسه.

ليس هنالك من منطق أسخف من هذا.

عندما نقبل مقولة أن "الادمان" سبب للانحراف السلوكي، فلا نهاية للاحتمالات والادعاءات الجديدة في أيامنا.

انني مقتنع بأن العلاج الأكثر أخلاقية وفاعلية هو جعل الناس مسؤولين عن تصرفاتهم. وعندما يقول لك أحدهم في المستقبل: "لا أستطيع تمالك نفسي،" فلا تصدقه. وفي مصارحتك اياه خدمة كبيرة له.

وليم لي ولبانكس ■

المحبة فخورة بذاتها. وهي ترشح منا وإن أغلقنا عليها بأقفال محكمة.

م.م.ع.

كتب الصياد التائه الى زوجته: "احمدي الله من أجل الذين يعطونك الحب، لأن الحب هو أعظم ذخر يأخذه المرء عند الفراق"

من تحت خيمة خشبية على متن مركب عائم مع التيار تفرس خمسة صيادين ذاهلين في السماء الاستوائية الصافية من الغيوم. لقد شرب كل واحد منهم في الليلة السابقة آخر نصف كوب من الماء، والآن يكاد الماء ينضب من أجسامهم الواهنة.

فكر جويل عُمَر غونزاليس ريفيرا (٢٧ عاماً): لقد غُلبنا أخيراً. لكنه لم يشعر بعار في ذلك. فالرجال صمدوا في هذا القفر المحيطي أكثر من أربعة أشهر. لم يثر بعضهم على بعض ولم يستسلموا للجنون. وتابع التفكير: كرجال كافحوا، وكرجال سيموتون.

أخرج غونزاليس قميصاً وسروالا أرجوانيين نظيفين من حقيبته. نزع ثيابه البالية وارتدى ثياباً جديدة وأعلن بصوت مبحوح: "هكذا سأموت."

فعل مثله الواحد تلو الآخر من زملائه الى أن وقفوا معاً على متن المركب المتمايل ينظرون الى المحيط الذي لا نهاية له، بالثياب التي ادخروها لليوم الذي ينزلون الى الشاطىء...

زوبعة الشمال. بدأت رحلة الصيد المخططة لثمانية أيام في ١٩ يناير (كانون الثاني) ١٩٨٨ من دون أي عائق. وكان غونزاليس والقبطان جيراردو أنطونيو أوبريغون أوباندو (٣٢ عاماً) يتناوبان ادارة دفة مركب الصيد "القاهرة ٣" الذي يبلغ طوله تسعة أمتار، وسط مياه المحيط الهادىء قبالة ميناء بلدتهما بونتاريناس في كوستاريكا. ومع أن "القاهرة ٣" بدت متينة فهي لم تكن تصلح للملاحة البحرية. فخليط الاسمنت والالياف النباتية الذي سدت به السقوف في قصعة المركب وجوانبه كان مفتتاً، وكان الماء يتسرب ببطء داخل المركب.

٢١ أسبوعاً

مأساة واقعية

لكن البحار اللطيفة هدأت ستة أيام وكد الرجال ليصطادوا طناً من سمك الدورادو والقرش. تأمل أوبريغون ملياً في الامر وقال في نفسه: لا مراوغين هنا. كان غونزاليس لا يتعب. وجورج هيرنانديز كاستيلو (٢٧ عاماً) الطويل القامة، الهادىء، جديد على الصيد لكنه طالب تعلم متلهف. وكان باستور لوبيز روهاس (٣٠ عاماً) يتكلم بسرعة ويعمل بسرعة. وهوان سيرنا بوليفار (٤٧ عاماً) المحنك الصارم يعرف البحر كما تعرفه قلة من الرجال.

قال أوبريغون: "شدة أخرى ونتوجه رأساً الى بلدنا."

لكن الامر لن يكون ابداً بالسرعة التي ينشدها غونزاليس. وكانت زوجته قبل ثلاثة أشهر أنجبت له ابنة رابعة.

في المساء أثارت هبات الريح المياه، ثم دوّى هدير بعيد وأظلمت السماء الشمالية.

زمجر أوبريغون: "زوبعة الشمال!" وارتج القارب وتمايل لدى اول صدمة للامواج، فتوترت أعصاب البحارة في القمرة. ومزق البحر الهائج شبكة الصيد وخلع باب القمرة. فهرع الرجال يجرفون المياه بالدلاء ويفرغونها خارجاً. ثم أقفلوا الباب وسمّروه.

أحنى أوبريغون رأسه حينما سقطت



دفقة من المياه الزرقاء وحطمت النافذة. واندفع نحو الجهاز اللاسلكي لكنه كان معطلا.

خشي غونزاليس، وهو جاث على ركبتيه يجرف الماء من دون انقطاع، أن يتكسر المركب. لكن المركب ثبت ساعة فساعة. ظل الرجال ثلاثة أيام يجرفون الماء باستمرار، وعلَوا أمواجاً ترتفع عشرة أمتار بحثاً عن الشاطىء. ثم نفد الوقود وبقي المركب يتخبط في الماء بلا حول.

حض أوبريغون رفقاءه: "ابقوا في المركب يا شباب. ستأتينا النجدة عندما تسكن الريح."

لكن ريح الشمال تابعت هيجانها ولم يتحرك اي مركب في الطرق البحرية من بونتاريناس. أنزلت الى البحر فرقة من خفر السواحل بحثاً عن "القاهرة ٣"، وأرسلت اشارات طوارىء لاسلكية، لكن الامل كان قاتماً بالنسبة الى بقاء أعضاء الطاقم أحياء.

في الليلة الرابعة للعاصفة أضاءت اديث غونزاليس الأرِقة مصباح غرفة النوم، وتطلعت خارج النافذة وبدأت تكتب: "حبيبي، ماذا أفعل بحياتي إن لم تكن أنت هنا؟" كتبت في الليل تدعو زوجها الى البيت. فقد "أخبرها" قلبها أن جويل كان في مكان ما هناك يناضل من أجل العودة الى عائلته.

رسالة في قمقم. بعد أيام لمح بحارة "القاهرة ٣" قبل الفجر أنوار سفينة



شحن، فأشعلوا ناراً على المركب وصرخوا بأصوات مبحوحة. لكن سفينة الشحن مضت تمخر العباب. واذ تبددت آمالهم بالنجاة القريبة راحوا يفكرون في وسائل للبقاء على قيد الحياة. ألقوا في البحر معظم أسماكهم التي فسدت عندما ذاب الثلج الحافظ، ما عدا جزءاً صغيراً وُفِّر ليكون طعماً وطعاماً، وكان قرش صغير يقيتهم الى أن يتمكنوا من اصطياد سمكة دورادو. لكنهم نادراً ما كانوا يتجاوزون نصف الطعام اليومي المشبع. أما بالنسبة الى الماء فهم وضعوا برميلا يسع مئة وخمسين ليتراً لالتقاط ماء المطر المتساقط عن سقف الخيمة.

عندما خفت الرياح بعد أسبوعين حمل التيار "القاهرة ٣" غرباً بعيداً عن بلدتها. وساءت خطوط الالتحام في قصعة المركب. وبات الرجال يجرفون الماء من دون توقف وأعصابهم تزداد توتراً.

وحين حصل صدام بين رفيقين تدخل القبطان مؤنباً: "أيها الزميلان، لا مجال للجدل. لقد تجاوزنا كل نجدة ممكنة، واذا ما كنا نبغي أن نبقى أحياء فذلك يتوقف على جهدنا. يجب أن نعمل كاخوة."

كان لكلماته تأثير سريع. وتعهد الرجال الكفاح كفريق متعاون.

رأى الصيادون أنهم اذا ما تابعوا الانسياق مع التيار غرباً فلا بد من أن يبلغوا اخيراً شاطئاً ما. وللاسراع في الابحار جمعوا أخشاب جدران القمرة وربطوا بعضها ببعض وجعلوا منها قاعدة وصارياً بطول ستة أمتار، وصنعوا شراعاً مثلث الجوانب من بطانيات وأغطية خيطت بخيوط الصيد. ولحظة رفع الشراع هب النسيم فملأه. وارتفع هتاف حين مضى المركب سريعاً يمخر عباب الماء.

كان السمك نادراً في تلك المياه العميقة، واستحق كل صيد احتفالا. وكان لوبيز يشوي السمك على أخشاب صغيرة يوقدها بولاعة سجائر.

في أوائل مارس (آذار) بات غونزاليس على شفا اليأس. أخرج من حقيبته قمقم دواء فارغاً، وعلى ظهر الوصفة الطبية بدأ يكتب بخط صغير: "زوجتي الحبيبة، لي رغبة عظيمة في أن أحيا، ولكن يبدو أنها صعبة التحقيق. اذا مت فلا تهدمي حياتك. أبلغي بناتي أنني بذلت حياتي بحثاً عن حياة فضلى لهن. أحبك حباً لن يحبك مثله أحد."

حشر الورقة داخل القمقم وأقفله، وبكى. فكر: في اللحظة الاخيرة سأرميه في الماء.

أمل ضائع. بعد مرور شهرين على ضربة العاصفة كان الرجال ذاهلين جوعاً وظمأ. كتب غونزاليس الى زوجته اديث: "توقف المطر. وليس هناك طعام. محنتنا قاسية والموت سيأتي راحة لنا. لا تزال فيَّ شعلة صغيرة لما تنطفىء."

وفي اليوم التالي جاءت سلاحف البحر.

على قصعة المركب المغمورة بالماء نبت حشيش البحر. وبدأت سعفه الريانة تجذب السلاحف. في ذلك اليوم سبحت ثلاث منها نحو المركب. جثم غونزاليس جانباً وفي يده خطاف معدني للسمك. رفعت احداها رأسها من الماء، وكان طول صدفتها حوالى متر. وصاح غونزاليس ببحة: "أمسكتها!"

قفز الآخرون الى الامام لمصارعة الضيفة المشتهاة. ذبحها أوبريغون بسكينه وسلخ اللحم عن الغلاف. وطبخها لوبيز.

في ذلك الاسبوع سقطت زخة مطر روت ظمأهم. وجلب دم السلحفاة أسماك قرش فصادها الرجال بسلك وصنارة صنعوها من معدن خزان الغاز. وبقيت سمكة، طولها قرابة ثلاثة أمتار، بعيدة عن متناول اليد تدور وتراقب. فقال أوبريغون: "انها تنتظر غرقنا."

ذات يوم بينما كان الرجال منشغلين بقَشر سمكة قرش لمح هيرنانديز مركباً أبيض كبيراً، فصرخ: "مركب!" كان الرجال متأكدين من أنهم سيُشاهَدون. لكن المركب تجاوزهم وتوارى.

طمأن لوبيز رفقاءه الحزانى: "الله يدخلنا في تجربة، ووحده يقرر ما اذا كنا سنبقى أحياء. يجب أن نكافح لنظهر اننا جديرون بالحياة."

مرت أسابيع واستنزفت قوى الرجال. وذات مرة، على بعد حوالى ستة أمتار من السفينة، غاص حوت كبير متوجهاً الى ما تحت قصعة المركب. ارتجف الرجال عندما اهتز المتن. ومرت عشرون دقيقة فظهر الحوت فجأة، وتوقف، ثم سبح بعيداً.

"ليس الآن!" أوهنت الامواج المركب الراشح، واضطر أوبريغون الى الغطس تحت قصعته ليسدها بقطع ممزقة من القمصان. اقتلع الحلازين الملتصقة وترك حشيش البحر للسلاحف. وكان الرجال ذبحوا أكثر من مئة سلحفاة طعاماً لهم.

أنهك نزح الماء الرجال. ولم يكن جوف المركب لدقيقة خالياً من الماء. ولتخفيف الحمل رموا المحرك خوفاً من الغرق. وبمشقة صنعوا دفة من الخشبة الاخيرة لديهم. فهم حطموا القمرة ليوقدوا خشبها، ولم يبق على متن المركب سوى الخيمة الخشبية على أربعة أعمدة. وكان الرجال ينامون متشنجين في برد الليل على متن المركب أو ينحشرون في صندوق الثلج الفارغ.

كتب غونزاليس الى زوجته في العاشر من مايو (أيار) يوم عيد ميلادها: "عجباً! أنا ما زلت حياً. كم عظيمة هي قدرة الله. حتى من هنا يمكنني أن أتمنى لك ميلاداً سعيداً. لا تنسي أنني أحبكنّ جميعاً. أنا لا أتعذب من آلامي بل من آلامكن."

نفد الوقود فجفف الرجال لحم السلحفاة على حرارة الشمس. لكن مضغ اللحم المجفف وابتلاعه كانا صعبين. ومرة جديدة كانت لكل منهم حصة من الماء مقدارها نصف كوب مرتين يومياً. وراحوا يرشفون ماء البحر يائسين، فأصيبوا بغثيان.

عند هبوط الظلام في ٣١ مايو (أيار) فرغ البرميل. وشعر الرجال بدنو الاجل. وفي الصباح التالي ارتدوا ثيابهم النظيفة.

كتب غونزاليس: "يا اديث، حتى وان كنت على شفير الموت فأنت كل شيء لي. انا غير متأسف على حياتي، اذ كان لي الجزء الافضل منها: أم عظيمة وزوجة مدهشة، وبنات ظريفات. أحبكنّ جميعاً، وأعلم أن الله سيجمع شملنا يوماً. وكتب غونزاليس عنوان بيته ولف الورقة

اجئوا من تحبون بهدية لا تنسى



تمر اعياد من نحب في غفلة عنا، فننسى مثلا ان عيد الآباء يقع في ١٢ يناير (كانون الثاني) وعيد الامهات في ٢١ مارس (آذار).

كما المناسبات الاجتماعية والشخصية ولاسيما منها اعياد الميلاد الشخصية وذكرى الزواج او التخرج او عيد الحب...

فهل فكرتم في هدية غير عادية، هدية ترافق من تحبون لأكثر من سنة، ترفقونها ببطاقة شخصية تعبرون فيها عن عاطفتكم تجاهه واهتمامكم به؟

فاذا اردتم اهداء من تحبون اشتراكاً لمدة سنة في "المختار" تفيدون خلالها من العرض الخاص (١٦ عدداً بدلا من ١٢) خلال الفترة بين ١٩٨٨/٥/١ و١٩٨٩/٥/٣٠ فما عليكم الا ملء القسيمة باسم من تودون اهداءه الاشتراك وعنوانه الكامل مرفقة بشيك مسحوب على مصرف في نيويورك بقيمة ٢٥ دولاراً امريكياً باسم "المختار من ريدرز دايجست" وارسالهما بالبريد المضمون (المسجل) الى احد العنوانين الآتيين:

بنك المشرق ش.م.ل.
ص.ب. ١٥٢٤
بيروت لبنان
BANK ALMASHREK S.A.L.
P.O.BOX 1524
BEIRUT-LEBANON

البنك المتحد للاعمال ش.م.ل.
ص.ب. ٧١٦٥ - ١١٣
بيروت لبنان
ALLIED BUSINESS BANK S.A.L.
P.O.BOX 113-7165
BEIRUT-LEBANON

لا تنسوا ان ترسلوا مع القسيمة والشيك بطاقة شخصية موجهة الى المهدى اليه نضعها بدورنا ضمن الرسالة التي نوجهها اليه.

اسم المهدى اليه ______________

____

عنوانه ______________

____

المناسبة وتاريخها ______________

توقيع المهدي ______________



مع أخلص تمنياتنا

ووضعها في القمقم وسدّه باكياً. ومد ذراعه ليرمي القمقم عن متن المركب.
قال له هيرنانديز رادعاً: "لا، رجاء، ليس الآن."

هونولولو! مر يوم واذا بنسيم يثير الماء. قال لوبيز: "انهضوا أيها الاخوة، ارفعوا الشراع. يجب ان نقاوم."
تحرك الآخرون طوعاً، وتقدمت "القاهرة ٣" مدة يومين قبل أن تسكن الريح.
في ٤ يونيو (حزيران) غشي الظلام السماء الاستوائية الزرقاء وتمدد الرجال على متن القارب متلفين عطشاً وجوعاً. وكانوا على يقين بأن النهار لن يطلع عليهم جميعاً.
كيف حصل ما حصل؟ لا أحد يملك تفسيراً منطقياً. بدأ الرذاذ يسقط ليلا ميللا وجوه الرجال المحتضرين ودافعاً اياهم الى حافة الهوس. ابتلعوا الهواء ليبتلعوا نقيطات الماء. ولعقوا القطرات المتساقطة على أعمدة الخيمة.
غزرت القطرات شيئاً فشيئاً متدفقة على البرميل. شرب الرجال حتى انتفخت بطونهم وهم يهذون طرباً. وعندما توقف المطر عصراً كان كل دلو وكل حق على متن القارب مليئاً ماء الى حافته. فكر أوبريغون: سيتحطم المركب قبل أن نعطش ثانية.
بعد ظهر ١٤ يونيو (حزيران) شاهد غونزاليس مركب صيد أبيض ناعماً يقترب، وقد وقف على منصة الربان رجل يتطلع الى "القاهرة ٣" عبر مرقب مزدوج. ومع القاء أول حبل نجاة غطس غونزاليس في البحر وجُذب الى المركب. وسرعان ما جلس الصيادون الكوستاريكيون الخمسة متجهمين يلتهمون المعكرونة والخضر والرز على متن مركب الصيد الياباني "كيني مارو ١٢٨".
في الايام المئة والاثنين والاربعين منذ عاصفة بونتاريناس انساقوا مع التيار وأبحروا ٥٨٠٠ كليومتر عبر المحيط الهادىء. انه رقم قياسي، فلم يسبق أن انساق احد مع التيار في البحر طوال تلك المدة وبقي حياً. وفي نقطة النجاة كانت "القاهرة ٣" على بعد ١١٠٠ كيلومتر من جنوب شرق هونولولو في جزر هاواي. هناك تركت لتغرق على مهل.
عندما وصل الرجال الى ميناء سان هوزيه في كوستاريكا بعد أسبوع من انقاذهم لاقاهم الاهل والاصدقاء بترحيب مفعم بالصراخ والجلبة. وحين عانق الصيادون أحباءهم سالت الدموع.
أما جويل، فبعدما عاد الى منزله في بونتاريناس تذكر عبارة كتبها لزوجته اديث في احدى افظع لحظات الرحلة: "احمدي الله من أجل الذين يعطونك الحب، لأن الحب هو اعظم ذخر يأخذه امرؤ عند الفراق."
وفكر: وأعظم ذخر يتلقاه عند العودة.

بيتر مايكلمور ■

الرجل الذي أُقنع خلافاً لارادته يبقى على الرأي نفسه

سامويل باتلر، شاعر بريطاني

سَــيِّد الغـَـابَـة



ظل الدب على مدى العصور موضع إجلال واضطهاد في آن. وفي فنلندا يبسط هذا الوحش المهيب سلطته على الغابات

تسلّقتُ الاغصان الى عرزال للتصوير كنت بنيته على ارتفاع ثلاثة أمتار في شجرة تنّوب في غابة تولبيو. على بعد خمسين متراً وقف دب أشقر كبير على حافة مستنقع وراح يلعق جذع شجرة صنوبر كنت مسحته بالعسل.

بدأ اللعق من أسفل الجذع إلى أعلاه فصار واقفاً على قائمتيه الخلفيتين. ولما لم يعد في وسعه التطاول أكثر توقف عن اللعق وراح يحدق الى آلات التصوير.

هبط واقفاً على قوائمه الاربع وتوجّه ببطء نحو عرزالي مطأطئاً خطمه. ثم أسرع. ولم أدرك أنه يهجم

أحد أضخم الدببة التي التقاها سيبو ساري. كان يحفر في شجرة تنوب بنى فيها النمل قرية. لم ينزعج هذا الدب من حضور ساري، لذا صوَّره هذا وهو مرتاح.

Photos: Seppo Saari

عليّ إلا عندما بدأ يعدو. ولمّا تنبّهت الى الخطر المحدّق أبعدت آلات التصوير وصرخت: "قِف! قِف!" وإذا بالدب يتوقف فجأة الى حدّ أن الطحالب تطايرت عن الأشجار. ولم تعد بيننا الا مسافة عشرة أمتار فقلت له: "إذا هجمت فلن أعطيك عسلا." فاستدار الحيوان مغادراً المكان. وكان من حين الى آخر يلقي نظرة نحو الخلف.

حصلت تلك الحادثة في يوليو (تموز) ١٩٨٣. ومنذاك تعلّمت أموراً كثيرة عن الدببة البنية في فنلندا. بالنسبة إلي يظل هذا الكائن الفولكلوري والاسطوري سلطان الغابة، بل الغابة في ذاتها.

ظل سيد الغابة على مدى العصور يحتل مرتبة عالية من التقدير. وأنشدت فيه أشعار وأغان.

ولدى الشعوب القديمة كانت قوة الدب تبقى حتى بعد نفوقه. وقد استعملت بعض أجزاء بدنه، مثل صفرائه وقوائمه، لأعمال الشعوذة. وكانت أمراض الحلق تعالج بشرب ماء أجري تسع مرات في قصبته الهوائية (الرغامى).

غير أن مستوطنات جديدة أنشئت في أحراج فنلندا قبيل القرن التاسع عشر، وغابت في النسيان شعائرُ الصيد ومعتقداته الغابرة، وبالغ الفنلنديون في صيد الدببة وأسرها مما أدى الى انقراض هذه الحيوانات في المناطق الساحلية الجنوبية والجنوبية الغربية، كذلك في منطقة البحيرات وسط فنلندا.

خلال القرن العشرين تقلّصت مرتبة الدب أكثر فأكثر وبات مثل حشرة مؤذية. وبحلول العام ١٩٦٩ لم يبقَ في فنلندا إلا ١٥٠ دبا. إلا أن المواقف تبدلت مرة أخرى، فحظر في العام ١٩٦٤ صيد الدببة التي تسبت (*) طوال الشتاء. وفي العام التالي طبّقت قوانين تحد من صيد الدببة في الربيع على الدراجات الثلجية، كذلك حُرِّمت طرق الصيد القاسية ومنها استعمال الأقفاص والفخاخ.

ازداد عدد الدببة منذ السبعينات وعادت الى بعض مواطنها السابقة، من أوستروبوثنيا الى شبه جزيرة هنكو، وإن تكن غالبيتها باقية في شمال فنلندا وشرقها. ويقدر عددها بما يراوح بين ٤٠٠ و٥٠٠ دب.

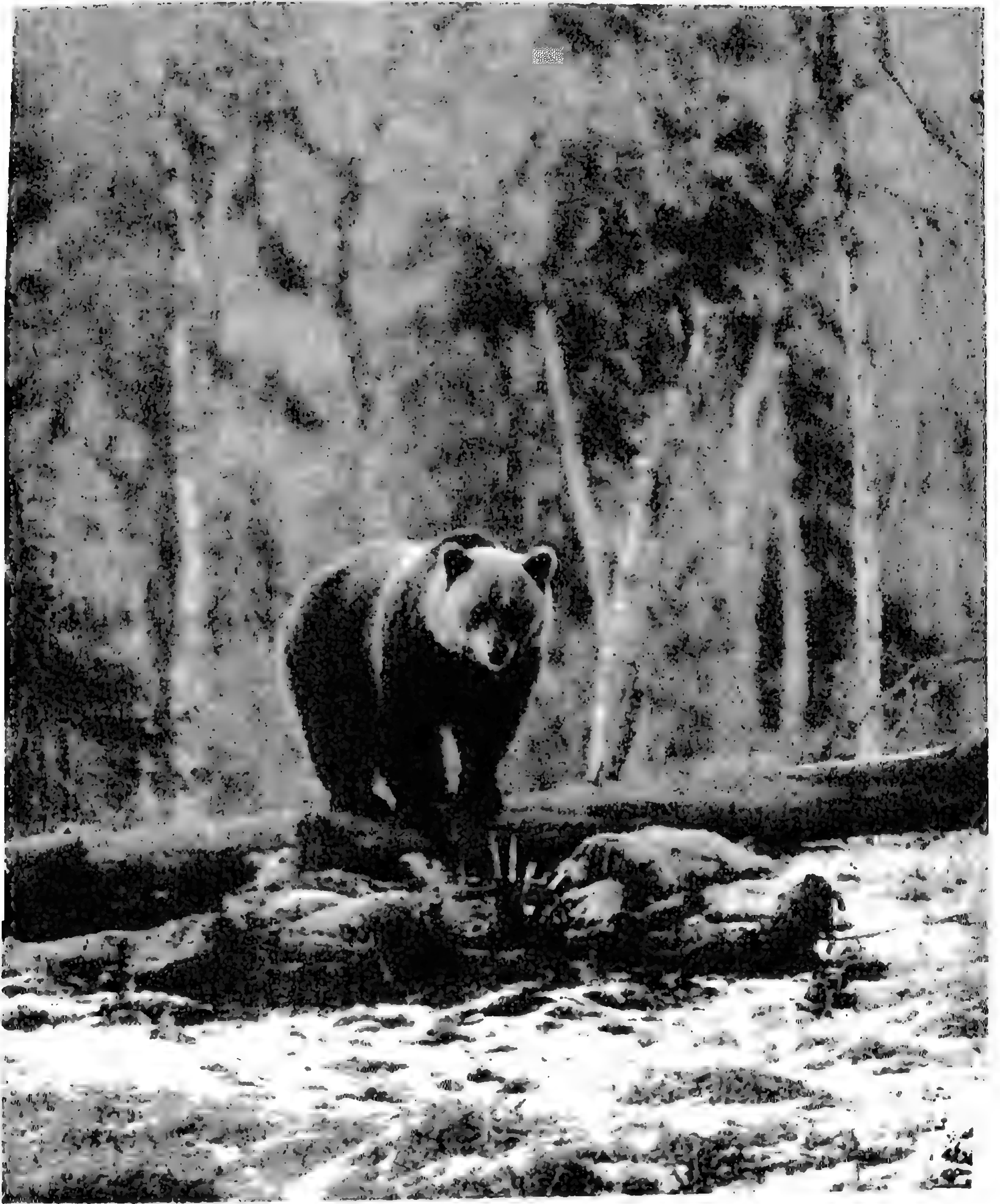
وفي العام ١٩٨٥ كرس الدب حيواناً وطنياً في فنلندا بعد استفتاء أجرته "جمعية الحفاظ على الطبيعة" وصحيفة "هلسنغن سانمات."

عادات الدب. يصنَّف الدب البني كأثقل حيوان مفترس في البر الأوروبي. وتزن الدبة نحو مئة كيلوغرام فيما يزن الذكر ٢٥٠ كيلوغراماً أو أكثر. ويعظم حجم الدب بفعل فروه الكثيف النابت من جلده. أما حدبته الظاهرة فمرجعها الى كتلة من الفرو في أعلى ظهره.

يبدو الدب أخرق في حركاته. إلا أن أوصاله الطويلة تمنحه مرونة. فهو يمشي بسرعة هرولة الانسان. لذا، عندما يهجم أو يهرب، لا يلبث تحركه المتثاقل أن يتحول جرياً نشطاً. وتصل سرعته إلى خمسين كيلومتراً في الساعة.

يعتمد الدب على حاستي السمع والشم لديه. فأيّ صوت يختلف عن الأصوات

(*) الاسبات (hibernation) هو نوم الشتاء.



كثيراً ما حمل ساري الآلات الثقيلة
في الأحراج ومكث أياماً في مخبأ مموّه غير متين
ليلتقط صورة لدب يعثر على جيفة.



أغري الدب برائحة العسل الذي مسحه المصور على جذع الشجرة، فراح يلعق الجذع من أسفله الى أعلاه حتى بات واقفاً على قائمتيه الخلفيتين.







يقدّر عمر هذا "العجوز" بعشرين سنة. وهو أفاق اليوم من نومه الشتائي الطويل وخرج ليروي ظمأه بمياه المستنقع.

الطبيعية ينذره بالخطر. حتى هسيس الزلاجات في البعيد يقلق الدب ويربكه. وحاسة الشم تمكّنه من تحديد مواقع الحيوانات النافقة والعثور على بنات جنسه في فترة التزاوج واكتشاف الوجود البشري حوله.

يختلف غذاء الدب من فصل الى آخر. ففي الربيع، أي بعد استيقاظه من الاسبات الشتائي الطويل، يبحث عن طعام غنيّ بالبروتيين. ويكون النمل عندئذ وجبته المفضلة. إلا أنه لا يلبث أن يبدأ صيد أيائل الموظ والرنة. ومع حلول الصيف يتلذذ الدب، المعروف بحبه الطعام الحلو، بتناول توت العليق البري على أنواعه، وخصوصاً "عنب الدب" وهو النوع المفضل لديه اذ يحتوي على

فيتامينات وهو غني بالسكر. لذا يلتهم الدب كميات كبيرة منه، وتستطيع معدته احتواء عشرة ليترات من عصير هذا العنب في أي وقت. ويضفي العسل نكهة فاخرة على وجبة طعامه.

ورقة يانصيب. تشكل الخضر ثلاثة أرباع غذاء الدب على الاقل. لكنه في الخريف يأكل اللحم أيضاً، طازجاً أم فاسداً، وذلك تحضيراً لشتاء يقضيه في وجاره من دون طعام. فالدب القاطن في الشمال مضطر الى النوم خلال الفصل الطويل المظلم. وبما أن تحرّكه صعب في الثلوج فهو يعجز عن افتراس الحيوانات الأخرى، وهي الطعام الوحيد المتوافر آنذاك.

تندر فرص التقاء دب حتى في منطقة تكثر فيها الدببة. عادة يدرك الدب دنو الانسان منه، فيغادر المكان في الوقت المناسب متجنباً المواجهة. لكن الفرصة تسنح أحياناً لدوريات حرس الحدود الشرقية فيشاهدون دببة عن كثب.

حدث مرة أن كان الحارس ليف مولانين يمشي في رفقة زميلين في قطاع اتيلا - سالا. فلاحظوا حيواناً أدكن اللون يتحرك أمامهم ثم يقترب منهم. فتوقّف الرجال وكأنهم سمّروا في الأرض، وهمس ليف لزميليه: "لا بد من أنه موظ."

ثم اقترب الحيوان بسرعة. وفيما هو مندفع اليهم صرخ الرجال معاً: "انه دب!" مما أوقفه على بعد عشرة أمتار. وحدّق اليهم بعينين صفيرتين ثم استدار فجأة وهرول نحو الغابة.

سألت مولانين في ما بعد إن كان خاف من الدب، فأجابني: "كيف أخاف؟ إن رؤية دب لمثل ربح ورقة يانصيب، لا تحصل إلا مرة في الحياة."

سيبو ساري ■

الكاتب مصوّر شهير للمناظر الطبيعية. صوّر دباً للمرة الاولى عام ١٩٧٩. وكتابه "كارهو" (أي "الدب") الذي نشر عام ١٩٨٦ حصاد خمسة أعوام من مراقبة "سيد الغابة" عن كثب.



موظف فهيم

من رسالة لمستخدَم في شركة "جنرال موتورز" ضمن مسابقة تجرى للموظفين:
"يعتقد مديري أني أملك مقدرة أكبر مما أظن. وهكذا أنا أنجز عملي على نحو أفضل مما كنت أتصور"

م.ح.

فلسفة مشّائية

قال فيلسوف: "السعادة هي السعي الى شيء، لا بلوغه."
فسأله أحد الحاضرين: هل تعقبت يوماً الحافلة الاخيرة في ليلة ممطرة؟"

ل.ر.ل.

نظر الى
عينيها فرآهما
مغرورقتين كعينيه
قال: "أوقعتنا في ورطة
حلوة أخرى"

سُلَّم الغرام

كان يناديها "ستانلي"، وكانت تناديه "أولي".

كانت هي في الخامسة والعشرين وهو في الثانية والثلاثين عندما التقيا في احدى حفلات الاستقبال الصاخبة حيث تساءل الجميع ماذا كانا يفعلان هناك.

في الواقع، كانا يقفزان وسط غابة من الناس يبحثان عن ظل آمن. لكنهما عالقان وسط دهماء متدافعة. راغا يساراً ويميناً بضع مرات ثم أغرقا في الضحك. وأمسك هو ربطة عنقه وأخذ يداعب بها

وجهها. فتبسمت ورفعت يدها وبعثرت شعرها وطرفت بعينيها كأنما ضربت على رأسها.

صرخ وهو يرى ذلك: "ستان!"

فهتفت: "أولي! أين كنت؟"

صاح بايماءة واسعة بلهاء: "لماذا لا تفعلين شيئا لتساعديني؟"

أمسك كل واحد منهما بذراع الاخر وهو يضحك.

قالت ووجهها يزداد اشراقاً: "أنا... أنا أعرف مكاناً مناسباً يبعد ثلاثة كيلومترات من هنا، حيث حمل لوريل وهاردي ذلك البيانو في العام ١٩٣٢ صعوداً ونزولا مئة واحدى وثلاثين درجة."

صرخ: "حسناً، لنخرج من هنا."

صفق باب سيارته وأدار المحرك. وانطلقا في شوارع لوس انجلس تحت شمس غاربة.

أوقف سيارته حيث أشارت وتمتم: "لا أصدق ما أرى، أتلك هي الدرجات؟"

ترجلت من السيارة وقالت: "هذه هي كل الدرجات المئة والاحدى والثلاثين. تعال يا أولي."

قال: "حسناً جدا، يا ستان."

شخصا الى انحدار الدرجات المتماسكة وقالت هي بصوت هادىء: "اصعد، اصعد."

شرع هو يصعد السلالم، يحصي الدرجات، ومع كل عد مهموس يزداد صوته نبرة من الفرح. وحين بلغ الدرجة السابعة والخمسين ضاع في الوقت.

سمعها تقول من بعيد: "لا تتحرك! إبقَ حيث أنت."

جمد في مكانه والتفت. كانت بين يديها آلة تصوير. ولما رآها امتدت يده غريزياً الى ربطة عنقه وجعل يلوح بها.

صرخت: "الآن دوري أنا." وأسرعت صاعدة لتسلمه آلة التصوير. أما هو فنزل وتطلع الى فوق، وهناك وقفت هي تهز بكتفيها استهجانا ووجهها مرتبك، يائس. اقفل حاجب عدسة التصوير علّها تبقى هناك أبداً.

نزلت الدرج بتأن ورمقت وجهه.

سألته: "لماذا تبكي؟"

نظر الى مقلتيها اللتين كانتا مغرورقتين كمقلتيه وقال: "أوقعتِنا في ورطة حلوة أخرى."

- آه، يا أولي!

"آه، يا ستان!"

قبّلها بلطف.

ثم سألها: "هل سيعرف واحدنا الآخر الى الابد؟"

فردت: "الى الأبد."

طلب زواج

منذ ذلك الغسق على سلالم البيانو باتت أيامهما طويلة وملأى بالضحك المدهش الذي مهد لغرام عظيم جارف. كانا لا يتوقفان عن الضحك الا لتبادل القبل، ولا يتوقفان عن تبادل القبل الا للضحك.

ذهبا ليشاهدا أفلاماً جديدة وأخرى قديمة، وخصوصاً أفلام ستان وأولي (*). حفظا أفضل المشاهد ورددها عالياً وهما يجولان في سيارتهما منتصف الليل في لوس انجلس.

(*) هما ستان لوريل وأوليفر هاردي نجما الأفلام الهزلية الشهيران.

خلال تلك السنة ارتقيا تلك السلالم ونزلاها مرة واحدة على الاقل في الشهر. وكانت لهما نزهات مترعة بالحب. وعلى السلالم اكتشفا شيئا لا يصدق.

قال: "أظن أنهما ثغرانا. لم أعرف أن لي ثغراً حتى رأيتك. مبسمك هو الأعجب في العالم، وهو يشعرني بأن ثغري مدهش أيضاً."

ولكن في نهاية السنة الاولى اكتشفا أمراً لا يصدق أعجب من الاول. عمل هو في وكالة اعلانات مسمَّراً في غرفة. ووظفت هي في وكالة سفر على أن تنقل قريباً للعمل خارج البلاد. أذهلهما أنهما لم يأخذا ذلك في الاعتبار من قبل. وذات ليلة جلسا معاً وأخذ كل منهما ينظر الى الآخر. قالت هي بصوت خافت: "وداعا."

– ماذا؟

"أرى أنّ الوداع آت."

نظر الى وجهها. لم يكن حزيناً مثل وجه ستان في الافلام بل حزيناً كوجهها هي.

قال: "يا ستان، لن تتركيني أبداً." لكن ذلك كان سؤالا وليس اعلاناً. وفجأة ركعت أمامه. فرنا اليها وقال: "ماذا تفعلين هناك؟"

أجابت: "أيها الغبي، أنا أطلب يدك. تزوجني يا أولي. تعال معي الى فرنسا، أنا أعولك وأنت تكتب روايتك العظيمة."

– ولكن...

"لديك آلتك الكاتبة وكمية من الورق وأنا. قُلها يا أولي، أتأتي؟"

– ونذهب الى الجحيم سنة وندفن قصتنا الى الابد؟

"هل أنت خائف الى هذا الحد يا أولي؟ ألا تثق بي؟ أو بنفسك؟ أو بأي شيء؟ يا الهي، لماذا الرجال جبناء هكذا؟ إسمع، هذا عرضي الوحيد يا أولي. أنا لم أطلب الزواج من قبل، ولن أطلبه أبداً مرة ثانية. ان ذلك مؤلم لركبتي. ماذا قلت؟"

– هل كانت لنا هذه المحادثة من قبل؟

"عشرات المرات في السنة الفائتة، لكنك لم تصغ أبداً، كنت ميؤوساً منك."

– لا، كنت عاشقاً وعاجزاً.

"لديك دقيقة واحدة لتقرر. ستون ثانية." ومضت تحدق الى ساعة يدها.

قال مرتبكاً: "المضي عن الارض."

فردَّت: "اذا ما فعلت ضاعت محاولتي وانتهى الامر."

تأوه: "ستان!"

نظرت الى ساعتها: "ثلاثون... عشرون... رفعت ركبة واحدة... عشرة... بدأت أرفع الاخرى... خمسة... واحد."

وقفت على قدميها.

قالت: "أنا ماشية نحو الباب. نحن شخصان عجيبان وفريدان يا أولي، ولا أظن أن شبيهين لنا سيأتيان الى هذه الدنيا. ولكن يجب أن أذهب الآن." مدت يدها وأضافت: "يدي على الباب و..."

قال بهدوء: "و..."

قالت: "وأنا أبكي."

همَّ بالنهوض، لكنها هزت برأسها: "لا، لا تفعل. اذا لمستني توقفت. أنا ذاهبة. لكنني سآتي مرة في السنة الى سلالمنا، في الساعة ذاتها كما في تلك الليلة الاولى. واذا ما كنت هناك لتلتقيني فسأخطفك، أو تخطفني."

– ستان!

"يا الهي!"

- ماذا؟

قالت باكية: "هذا الباب ثقيل لا أستطيع زحزحته. آه، انه يتحرك. هه، أنا ذاهبة."

وانغلق الباب وراءها.

لقاء في الشانزيليزيه

في الرابع من أكتوبر (تشرين الاول) عاد الى السلالم. لكنها لم تكن هناك، ذهب الى هناك في ثلاث سنوات متتالية. ونسي الذهاب سنتين. لكنه في السنة السادسة تذكر وعاد عند الغسق. وصعد السلالم. رأى شيئاً ما في منتصف الطريق، كانت هناك قنينة من الشراب الجيد ربطت بشريط وأرفقت ببطاقة جاء فيها: "أولي، عزيزي أولي. تذكرت التاريخ، ولكن في باريس. الثغر ليس ذاته، لكنه زواج سعيد. لك حبي. ستان."

بعد ذلك لم يذهب لزيارة السلالم.

مرّت خمس عشرة سنة، وكان في رحلة في فرنسا. وفيما هو يتنزه عند الغسق في شارع الشانزيليزيه بباريس مع زوجته وابنتيه لمح سيدة جميلة قادمة من بعيد يرافقها رجل وقور أكبر منها سناً وفتى وسيم أسود الشعر في نحو الثانية عشرة من عمره.

وحين مرت قربه أضاءت وجهيهما ابتسامة واحدة في لحظة واحدة.

لوّح لها بربطة عنقه.

ونثرت شعرها في اتجاهه.

لم يقفا. لكنه سمعها تقول خلفه: "أوقعتنا في ورطة حلوة أخرى." ثم أضافت الاسم القديم المألوف الذي كان له في سني حبهما.

تطلعت اليه ابنتاه وزوجته، وسألته احدى الفتاتين: "هل دعتك هذه السيدة "أولي"؟"

قال: "أي سيدة؟"

فهمست الفتاة الاخرى وهي تستند اليه وترمق وجهه: "يا أبي، أنت تبكي!"

- لا

"بلى، أنت تبكي، أليس كذلك يا أماه؟"

فردّت زوجته: "أبوكما، كما تعرفان، يبكي اذا قرأ دليل الهاتف."

قال: "لا، أنا أبكي على مئة واحدى وثلاثين درجة، وبيانو. ذكّراني يا ابنتي كي أريكما اياها يوماً."

تابعت الأم والبنتان السير، أما هو فالتفت الى الوراء. وفي اللحظة ذاتها التفتت المرأة. خال فاها يومىء كلمات: "وداعا يا أولي." وأحس شفتيه تتحركان بصمت: "وداعاً يا ستان."

وسارا في اتجاهين متعاكسين في الشانزيليزيه مع مغيب شمس أكتوبر.

راي برادبري ■

عندما نحب...

... "الثرثار" يصير "عشيراً أنيساً."

... "الصعب الارضاء" يغدو "ناشداً الكمال."

... "المتحفظ" يصبح "مصغياً متفهماً."

م.م.

تأملات معاصرة

الموافقة واللامبالاة

يمزج بعض الناس بين الموافقة واللامبالاة، مع ان الفرق بينهما واسع وسع الكون. فاللامبالاة تفشل في التمييز بين ما يمكن وما لا يمكن ان يُساعد، بينما الموافقة تُقيم هذا التمييز. واللامبالاة تشل ارادة العمل، اما الموافقة فتحرِّرها بتخليصها من اعباء مستحيلة.

آرثور غوردون

ربَّ ضارة نافعة

معظم السجاد الشرقي الممتاز والاكثر روعة في العالم يأتي من قرى صغيرة في الشرق الاوسط. فكل سجادة حيكت بيد طاقم من الرجال والصبيان يعملون بامرة معلم حياكة. ومع أنهم يعملون عادة من الجانب السفلي للسجادة المنبسطة فوق النول، فيحدث غالبا أن يسهو المعلم فيرتكب خطأ بإدخاله لوناً لا ينسجم مع النموذج. وعندما يحدث ذلك لا يعمد معلِّم النول الى كر الجزء المنسوج خطأ بل يعمد الى ايجاد طريقة ما تدخل الخطأ بانسجام في النموذج الكلي.

إنها لامثولة نافعة نستطيع جميعنا أن نتعلم منها كيف نعالج ما يطرأ علينا من صعوبات وأخطاء بتكييفها لمصلحتنا ضمن النمط الاوسع لحياتنا. ففي معظم الصعوبات تكمن فائدة.

نورمن فنسنت بيل

الانسان، هذا العاجز

ليست للعقل البشري طاقة على استنباط قيم جديدة الا بمقدار ما له قدرة على تصوّر لون أساسي جديد أو حتى إبداع شمس جديدة تتحرك في سماء جديدة.

ك.س. لويس، كاتب ايرلندي الاصل

الضحك

لا استطيع تصوّر منزل من دون ضحك ولا اتخيَّل عالما خلوا من الظرف. لا ضحكة خافتة فيه ولا قهقهة. فالضحك في منزلنا هو نبض قلبه. وهو الوقود للحرارة التي نتشاطرها، والشرارة للضوء الذي ننيره. الضحك يهدينا ويعجننا واحيانا يساعدنا على التخلّص من العذابات والمحن.

بوب تالبرت

من فـوق تـلال الحكمة!



طوال صباح هادىء حاول الشيخ بصعوبة أن يفهم لماذا قلب له الدهر ظهر المجن. فكر في كل شيء يعرفه لعله يجد ما يفسر له ما حدث. ثم نظر الى حذائه وقال: "إني أحمل على عاتقي عبئاً ثقيلا."

ادي لوفيت (٧٢ سنة) مزارع بسيط جمع مكتبة من ٤٠ ألف كتاب في عقاره قرب بانكس بولاية أركنسا. لم تتعدَّ دراسته المرحلة الابتدائية، لكنه لا يرى ضيراً في ذلك ويؤكد. "أنا رجل علاّمة." وهذه حقيقة وليست تباهياً. فالرجل عصامي؛ يعرف فلسفة أرسطو ويعرف أن كتاب "الجمال المذهل"(١) من تأليف تاجر رقيق سابق.

ولانه غير قادر على تلقيب نفسه "دكتوراً"، وهو لقب يحمله من هم أقل

(١) Amazing Grace

منه إلماماً بالمعارف المتنوّعة، يكتفي بتوقيع اسمه هكذا: "ادي لوفيت، متعدد جوانب الثقافة"(٢).

يثني ادي على والده الذي كان محاصصاً(٣) مثله مثل معظم الزنوج في جنوب أركنسا عام ١٩٠٠. لكنه حرص على أن يحتذي أولاده تقليد العائلة: التعلم.

يتذكر ادي: "لم يكن أبي يريدنا أن نتسكع أو نلعب بالكلة أو نتراشق بالحجار مثل الاولاد الآخرين.

وعندما كان يعود من عمله في الحقول مساء كان يتلو صفحات من كتب خالدة. وكان يعلمنا القاء القصائد."

رجل على القمر. تعلم ادي القراءة في سنه الرابعة. وفي السابعة نكش الارض وعشّب القطن من الفجر الى المساء. وكان متوسط تعلّمه في المدرسة ثلاثة أشهر في السنة، لكنها مدة نمّت فيه توقاً الى الكتب.

في العام ١٩٣٢ لم يستطع اكمال الصف الابتدائي السادس بسبب وفاة والده. فصار بعد جني الغلال يعمل أجيراً في رزم التبن وشق خطوط السكك الحديد في مقابل ٥٠ سنتاً أو دولار يومياً. لكن ذلك لم يكن كافياً للعيش وشراء الكتب في آن.

عندما بلغ إدي الثامنة عشرة قرأ اعلاناً في مجلة عن كتاب في الرياضيات(٤) يتناول مسائل حسابية ذات علاقة بالمزارع: كم طناً من التبن في الكُدس؟ كيف تحسب المقادير في رأسك؟ وكان يكسب ٣،٦٠ دولارات في الاسبوع. فأغمض عينيه وطلب الكتاب.

يوم الكتاب لا يُنسى، لانه يوم وقع ادي في حب القراءة. كان يرفع الوحل من قاع بركة عندما صاح ساعي البريد: "هذا طرد لك، يدفع ثمنه عند التسليم." ركض ادي وسلم الساعي أكثر من نصف أجره الاسبوعي. وكانت ثخانة الكتاب حوالى ثلاثة سنتيمترات، وكان غلافه من الجلد المدبوغ.

تلك الليلة أمسك ادي الكتاب بيديه الاثنتين، وببطء كتب داخله بالحبر الأحمر: "٨ سبتمبر (أيلول) ١٩٣٤."

استمر ادي يعمل للآخرين في أوقات فراغه. كان يحرث الارض ١٤ ساعة يومياً فيكسب ١٠ دولارات فوق معاشه الشهري. وابتاع كتاباً آخر: "علم الفلك للهواة"(٥). يخبر الكتاب الناس أن الانسان سوف يسير يوماً على القمر. فيضحكون. وعند الظهر، فيما عمال الحقل الآخرون يأكلون ويتحدثون تحت شجرة ظليلة، كان إدي يقرأ.

في الوقت المناسب اشترى إدي بالتقسيط مجموعة من ثمانية كتب مجلّدة، بينها مجلدات عن التاريخ المعاصر والتاريخ القديم وأفلاطون وأرسطو.

بعد دورتين تجنيديتين في سلاح الهندسة خلال الحرب العالمية الثانية عاد إدي الى أركنسا. تزوج نلسي لي جونز وكان لها ولد ابن سنتين يُدعى رالف.

---

(٢) Eddie Lovett, Polyhistor

(٣) المحاصص مزارع يستغل الارض لمصلحة المالك في مقابل حصة من المحصول.

(٤) Ropp's Commercial Calculator

(٥) Astronomy for Amateurs

فأنجبت لادي أربعة أولاد أطلق عليهم الاب أسماء مستوحاة من كتبه: جوانا، اسم احدى النسوة اللواتي قصدن قبر عيسى بن مريم عليه السلام، وإنيما، من وحي الفيلسوف الالماني نيتشه، ويوري، تكريماً لرائد الفضاء السوفييتي يوري غاغارين، وسوفوكلس، تيمناً بالكاتب المسرحي الاغريقي القديم.

"هنا تقطن السعادة." خلال الحرب الكورية (١٩٥٠ - ١٩٥٣) خدم إدي في أوروبا دورة أخرى في الجيش وشحن معه ٥٠ كتاباً. وفي المساء كان يحلو له الذهاب الى المرحاض، حيث تظل الانوار مضاءة، ليقرأ حتى الثانية والنصف بعد منتصف الليل. وفي اجازاته كان يزور فضلى مكتبات أوروبا.

حصل إدي في تلك السنوات على عدد لافت من الكتب: "الكوميديا الإلهية" لدانتي، أعمال شكسبير الكاملة في ٤٠ مجلداً، "قصة الحضارة" من تأليف ويل وآرييل ديورانت "تاريخ انحطاط الامبراطورية الرومانية وسقوطها" لغيبون، وكل كتابات الرئيس الامريكي الراحل توماس جفرسون بما فيها نسخة عن مخطوطة اعلان الاستقلال. وبلغ العدد الكلي لكتب إدي آنذاك أكثر من ألفي مجلّد، كان يكدسها على الرفوف والطاولات وعلى أرض منزله المسقوف بالصفيح (التنك) خارج بانكس.

ثم انتاب إدي حنين آخر. قال: "سأبدأ بناء مكتبتي الخاصة."

ابتاع بناء مهجوراً بأربعين دولاراً وهدمه وشكّل من ألواحه الخشبية كوخاً طوله ثمانية أمتار وعرضه أربعة أمتار، وغطاه بصفائح معدنية وجهزه بموقد حطب وبصفوف من الرفوف الخشبية.

دعاه "مكتبة هيبوكرين" تيمناً بنبع هيبوكرين الذي تزعم الاساطير اليونانية أن الحصان المجنح "بيغاسوس" حفره بضرب حافره بالارض فكُرِّس للشقيقات التسع اللواتي يحمين الغناء والشعر والفنون والعلوم. وبعدما رتّب كتبه وفق نظام "ديوي العشري" كتب بخط يده لافتة باللاتينية تقول: "هنا تقطن السعادة"(٢).

التربية النوعية. في العام ١٩٦٣ توفيت زوجة إدي تاركة له خمسة أطفال دون الثانية عشرة. فباع سيارته ليدفع الفواتير الطبية واشتغل بالزراعة. ولم يكن الناس يرونه الا عندما يأتي الى المدينة ليقبض معاشه التقاعدي كمجند وحوالات الانعاش الاجتماعي بصفته عاطلا عن العمل.

وفي ١٩٦٥، عندما بلغ ابنه سوفوكلس السن السادسة، صدرت أوامر المحكمة الاتحادية العليا الى المدارس باتباع سياسة الدمج العنصري. فقدم إدي طلباً للسماح لاولاده بأن يغادروا مدرسة الزنوج في المقاطعة. كتب في الطلب: "هل تعتقدون أن ولداً يستطيع الحصول على تربية نوعية في مدرسة من أدنى المستويات؟" وهكذا كان اليوم الاول لدخول سوفوكلس المدرسة، مع أخته جوانا في الصف الابتدائي الثالث، يوماً فاصلا وضع حداً للعزل العرقي في مدرسة

(٢) Hic Habitat Felicitas

البيض في هرميتاج على بعد ١٩ كيلومتراً.

يستعيد إدي ذكريات تلك الحقبة: "كنت أحضِّر حمام المياه الساخنة قبل أن يستيقظ الاولاد. وقبل ذهابهم الى المدرسة كنت أسمِّع لهم أمثولاتهم. لم يتركوا المنزل مرة من دون أن ينهوا دروسهم. كنت أسهر على ذلك.".

وعند عودتهم الى البيت يكون العشاء جاهزاً. "ثم أدعوهم الى الانغماس في دروسهم. ولم أقتنِ جهاز تلفاز في بيتي."

كتب إدي رسائل الى رئيس تحرير صحيفة "ايفل ديموكرات" في مدينة وارن، فكان هذا ينشر عدداً كبيراً منها الى حد أنه، في وليمة لغرفة التجارة، قدّم بصفته "ناشر لوفيت." وراوحت مواضيع إدي بين ضروب الحيوان ورؤساء الولايات المتحدة ومنشأ احتفالات الاعياد. وتقول فيرجينيا كوتبرتسون القيمة على مكتبة مدينة وارن: "كانت رسائله ساحرة."

وأعطى تشارلز كورالت، مذيع نشرة الاخبار المسائية في محطة «CBS» ، لمحة عن انجازات إدي. فشعر ادي بالرضى. وكان يرحب بالناس الذين يزورون مكتبته. ولكن عندما تطلب منه جامعات أن يحاضر فيها، عارضة عليه شهادات شرفية، يرفض بتهذيب قائلا: "سأبقى في المنزل مع أهل بيتي." وهو قال لكورالت: "أنا أحيا من أجل أولادي."

والاولاد يجلّون في دروسهم. وقد لازم اسم إنيما لائحة الشرف لتجميعها أعلى العلامات، وهي نالت شهادة بكالوريوس وتزوجت ضابطاً في البحرية وأنجبت صبيين. وكذلك تميزت جوانا بعلاماتها العالية واستحقت أن تكون المتكلمة باسم دورتها في حفلة التخرُّج، ونالت شهادة بكالوريوس وتزوجت نقيباً في الجيش ولها ابن وبنت. ولم يكن رالف ويوري في مستوى أختيهما، لكنهما أفلحا في دروسهما. وذهب رالف ليعمل في شركة أخشاب والتحق يوري بسلاح الجو.

أما سوفوكلس فكان "جيداً في دروسه" لكنه متمرد نوعاً ما. تقول مادج يورك، معلمته في الصف الابتدائي السادس: "كان عنيداً بطبعه." وتتذكر عندما قرع الارض بحذائه: "أخذ يطرق أرض القاعة بقدمه متعمداً احداث قرقعة. قلت له: لا يحق لك ان تفعل ذلك. فأجاب: عجباً! أريد أن أفعل ذلك. فبدأت أكتب مذكرة الى السيد لوفيت. عندئذ قال سوفوكلس: كفى، لن أسبب لك مشاكل بعد الآن. وانتهى الضرب على البلاط."

المكتبة تحترق. بزغ فجر ٧ يناير (كانون الثاني) ١٩٧٥ بارداً. ملأ إدي خزان الموقد في المكتبة وعاد الى البيت. وما ان وصل وألقى نظرة عجلى من الباب حتى شاهد دخاناً.

لقد عصفت الشرارات في مفاصل المدخنة ودخلت علّية المكتبة. يقول إدي: "لم يستغرق الامر وقتاً طويلا. فألواح الخشب قديمة وسريعة الالتهاب." ركضت جوانا داخل البناء الملتهب وعادت ببضع صور وبآلة حاسبة. وحاول الآخرون أن يخلصوا أشياء أخرى. فصاح إدي: "لا، لا، السقف يسقط، دعوه يشتعل يا أولاد."

ويضيف: "في سريرتي كنت أبكي."
كانت مكتبة هيبوكرين نمت مع السنين حتى حوت ٤٠٠٠ كتاب. فالتهمت النار كل شيء.

ذكر تشارلز كورالت الحريق في نشرة الاخبار. فأرسل الناس كتباً ومالا. ووصلت الى إدي شاحنات ضخمة أفرغت ألوف المجلدات. وقد حملت احداها ٣٠ ألف كتاب من ميلووكي، حيث جمع فريق متطوع كل كتاب استطاع ايجاده. وفي مكان "هيبوكرين" بدأ إدي يبني مكتبة "الفينيق"(٧). يقول: "تشبه مكتبتي طائر الفينيق، فسوف تنهض من الرماد."

هنالك كتب فقدت الى الابد. لكن الكتب التي تلقاها إدي كانت مذهلة: مجموعات جديدة من مؤلفات شكسبير وغيبون وديورانت وسواهم كثير. لقد أرسلت اليه أعداد من الكتب بلغت ٤٠ ألفاً وتتعدى طاقة مكتبته على الاستيعاب. فبنى منزلا جديداً من الآجرّ وخصص بيته القديم كلياً للكتب. واليوم لم يعد لديه مكان لاستقبال كتب جديدة.

الابن العاق. في ٢٦ سبتمبر (أيلول) ١٩٧٥ قبضت الشرطة على سوفوكلس. كان أعطى ثلاثة شيكات بلا رصيد. يقول إدي: "أعطى شيكاً بخمسين دولاراً لمحطة وقود ملأ منها خزان سيارته بقيمة ١٣ دولاراً، فرد له عامل المحطة البقية نقداً." وأقر سوفوكلس بذنبه وقضى في السجن ١١٣ يوماً.

يقول إدي: "هذا آذاني كثيراً. فقد سمعت الناس يتساءلون: تباً! لماذا فعل سوفوكلس ذلك؟ وسألتُه فقال: فعلته وكفى. آه، انها مصيبة لا بد من مواجهتها."

أُطلق سوفوكلس وتخرج في المدرسة الثانوية عام ١٩٧٧. وفي ٦ يونيو (حزيران) ١٩٧٨ اتهم بمحاولة سلب. دانه المحلِّفون وغرّموه ٥٠٠ دولار. فحز الالم في صدر إدي أكثر من المرة الماضية.

في ٢٣ يوليو (تموز) ١٩٧٩ سرق سوفوكلس حوالتين وقبض قيمتهما: واحدة بقيمة ٧١٨،٤٤ دولاراً والأخرى بـ٥٠٤،٨٣ دولارات.

حاول سوفوكلس أن يدعي الجنون، لكن محللا نفسياً قرر أنه "خال من الذهانات." وهو وقف قرب والده مقيداً لدى مثوله أمام القاضي. وحُكم عليه بالسجن عشر سنين. ودفع إدي قيمة الحوالتين ورهن بيته ليدفع للمحامي.

أُطلق سوفوكلس بعد ثلاث سنوات في مقابل عهد بألا يحاول الهرب. وعمل ميكانيكياً في سيغوفيل بولاية تكساس. وخطب بربارة سوهاريس، وفي صيف ١٩٨٧ تركته ورجعت الى أركنسا.

في ٢٩ أغسطس (آب) عاد سوفوكلس لزيارة بربارة. أمضيا الصباح معاً. ووفق شهادة ابن اخت بربارة البالغ من العمر ثماني سنوات، جرَّها سوفوكلس الى سيارته. وسمعها الصبي تزعق: "النجدة! النجدة!" ثم سُمعت طلقة نارية. وفي ما بعد شهد سوفوكلس أن بربارة أخذت مسدسه وأطلقت رصاصة خارج النافذة.

(٧) The Phoenix Library

خلاصة القول أن سوفوكلس انطلق بسيارته مع برباره، ويقول أفراد عائلتها انهم لم يروها بعد ذلك قط.

بعد اثني عشرٍ يوماً أُوقِف سوفوكلس في سيغوفيل. اتهم بالخطف فأعيد الى السجن. وعلى رغم أن حال إدي المالية لم تكن حسنة فأنه تعاقد مع أفضل محام وجده.

دان المحلَّفون سوفوكلس، ليس بالخطف بل بتهمة أقل هي "حبس الحرية." فحُكم عليه بالحد الادنى: ست سنوات سجناً.

وعلى رغم ارتياح إدي الى أن الحكم لم يكن أقسى فقد جرح مشاعره أن الشهادة ألمعت مراراً الى المخدرات والتهتك. ومع أن البينات لم تثبت القتل فقد وردت التهمة ضمناً.

ويندب إدي حظه: "إنها وصمة عار في عائلتي، أليس كذلك؟ نعم، وصمة عار.".

"كُنْ نفسك!" تتجه الشمس صوب آفاق المغيب فيما يتكلم الرجل الكهل بهدوء في غرفة الجلوس. يقول: "علّمت أولادي هنا، قرب نار هذا الموقد، كي يكونوا مواطنين نافعين، صالحين، محتشمين، مطيعين للقانون."

فما الذي حصل؟ اين الخطأ؟ لماذا، على رغم الحب والارشاد العظيمين اللذين أحاطهم بهما، هنالك واحد من أولاده في سجن الولاية؟

كان من شأن معاناة كهذه أن تحول إدي رجلا مشككاً في نفسه وفي ما يعرفه وتسبب له كرباً عميقاً. لكنه، في إكماله البحث الذي بدأه طفلا في رعاية والده، لا يزال يلتمس الاجوبة.

يستعيد إدي قصة منسوبة الى أرسطو. فقد قال لتلميذه الاسكندر المقدوني: "أنت على وشك مباشرة مهمة عظيمة ستقودك الى أراض كثيرة. ولكن أينما قادك انتصارك فلا تنسَ أنك يوناني."

وتابع أرسطو: "كن نفسك، ولا تدع المعرفة تسبب خرابك." لكن الاسكندر لم يبال. هو، رجل المعرفة، ظن انه يعرف أكثر من رجل الحكمة، فتاق الى فتح العالم. ولم يُفلح.

ينظر إدي الى يديه الخشنتين ويقول متأملا: "لعل مشكلة سوفوكلس أنه تلقن العلم وفاتته الحكمة. ظن أنه يستطيع الاثراء بسرعة. لكن الحكمة هي التي لا تدع الناس يخطون خطوتهم الثانية قبل الاولى. وهي تتضمن ادراك المرء أن ثمة أموراً لا يسعه فعلها."

ويضيف إدي: "لا بد من أن يكون سوفوكلس الاغريقي فهم هذه الحقيقة عندما كتب: لا سعادة حيث لا حكمة."

من أين تأتي الحكمة؟

يجيب إدي: "لا نحصلُ على الحكمة من الكتب. لا، لا، انها تأتي... من فوق. من فوق تنزل الحكمة."

■ ريتشارد ميير

مهما تبلغ من العمر عتياً، يبقّ أمامك وقت لكي تكبر.

ش.ك.

كتاب الشهر

قصتي مع السكري

هواجس مريضة حاول «الوحش» افتراسها

بقلم تيريزا ماكلين



قصتي مع السكري



ولدت في ٥ ابريل (نيسان) ١٩٥١. ومنذ الحادية والعشرين من عمري وأنا مصابة بداء السكري. واليكم قصتي التي تبين حال من يبتلي بهذا الداء، وما فعله فيَّ، آملة أن تساعد هذه المعلومات أناساً آخرين أصيبوا به أو يعيشون مع شخص مصاب. ذلك بأن هذا المرض، الذي ابتُليت بنوع منه حادّ ومتقلب، أعطاني أكثر مما أخذ مني.

وأكره التفكير في أني قد أُقلق قارئاً أصيب حديثاً بالسكري من خلال سرد حوادث وصدمات لا يرجح أن تقع له.

ان كثيراً من الاختبارات التي أشرحها هو خاص بي، لأن لدي، ككل مصاب، أعراضاً فردية ونموذجية على السواء. وبحسب تجربتي، ليس للسكري التأثير ذاته في شخصين، وهو لا يؤثر طويلا في الشخص الواحد على نحو واحد، لانه في تغيير دائم. والامر الثابت حضوره الدائم في حياتي، وهو حضور أتاح لي فرصاً واختبارات لم أكن لاحلم بها، منها مخيف ومنها مضحك ومنها رائع لم يكن في الحسبان.

Condensed from «Metal Jam,» © 1985 by Teresa McLean,
Published by Hodder and Stoughton, London, England. Photos: Ian Bradshaw

كانت فترة دراستي في جامعة أكسفورد مرحاً دائماً. وتخرجت بشهادة في التاريخ. وقد أحسست حاجة ملحة الى مساعدة الناس الذين لم يحظوا بحياة مريحة ممتعة خالية من الهم، كالتي عشتها.

كتبت الى الأم تيريزا ملتمسة أن أساعد "أخوات المحبة" في الهند. في هذه الايام ينتظر كثيرون دورهم للخدمة مع الاخوات تنقية لضمائرهم. انما في العام ١٩٧٢ لم يكن علي سوى ارسال كتاب بطلبي، وأتاني الجواب بقبولي.

بعيد وصولي الى الهند أصبت بالزحار الاميبي (١) الذي لازمني ستة أشهر تملكتني خلالها رغبة جامحة في الشرب، فكنت أشرب السائل الاقرب الى متناولي: زجاجات ليموناضة وماءً عكراً وأكواباً لا حصر لها من الشاي. وكنت أبوّل باستمرار، نحو عشر مرات في النهار وأربع مرات في الليل. وهبط وزني بحدة فخسرت ١٩ كيلوغراماً. وانتابني عياء شديد افقدني الراحة. عندئذ أقنعتني الأخوات بالرجوع الى الوطن.

لدى استقبالي في مطار غاتويك بلندن لم تعرفني والدتي، اذ اني غادرت الى الهند وأنا ممتلئة الجسم ورجعت نحيفة غائرة العينين منهكة. واشتد الالم في صدري في ليلتي الاولى في البيت، الى حد اني استيقظت شبه عاجزة عن التنفس. فاستدعت والدتي الطبيب الذي شخص دائي بذات الجنب (٢) وأرسلني الى المستشفى في سيارة إسعاف.

وفي المستشفى طلب الطبيب المعالج عيّنة من بولي. ولدى فحصها تبين أنها غنية بالسكّر. وسألني اذا كان جلدي جافاً، فأجبت بنعم. فعزا هذه الاعراض وكل اضطراباتي الأخرى الى مرض الزحار. وأحار كيف فاتني إدراك أني مصابة بالسكري، وكيف فاتت هذه المعرفة الطبيب أيضاً. ولكن ما أعلمه هو أني غادرت المستشفى لأواجه أربعة أشهر مخيفة.

كنت أعاني ارهاقاً عميقاً، فأفيق صباحاً وبي كره لليوم الذي ينتظرني. كنت أعيش خدراً ووحشة وكآبة استنزفت قدرتي وأخمدت فيّ كل أمل بالتمتع بالحياة.

وكان لي صديق يدعى مايكل لا يستسيغ رؤيتي بائسة محطمة، وهو ايرلندي رائع به نهم دائم للحياة. وقد أسبغ عليه الله نعمه فكان يملك سيارة ومنزلا في احدى ضواحي لندن ومالا ينفقه بلا حساب. ولم يكن لديه وقت لتفاهات كالمرض. وكان، مثل الجميع، يعزو ما حلّ بي من هزال وانحطاط الى فترة اقامتي في الهند.

أعلن مايكل أنني، كبطارية، أحتاج الى تعبئة فأتجدد ويسير كل شيء على ما يرام. فاتصلت بوكالة توظيف في لندن لتتدبر لي أي عمل موقت، في الكتابة أو التنظيف أو توزيع الرسائل او تسليم البضائع. وساعدني مايكل على الانتقال الى غرفة في البيت تصلح للنوم والجلوس.

---

(1) Amoebic dysentery

(٢) Pleurisy

ولم يكن يتصور أن هناك علة أسهل علاجاً من الظمأ. لذلك كنا نطوف على المقاهي الايرلندية في لندن بغية ارواء ظمأنا. وكلما زاد انحطاطي كثّف برنامجه في الشرب. وأنا محظوظة لبقائي على قيد الحياة بعد خضوعي لعلاجه.

كنت دوماً صحيحة معافاة، فلم يخطر لي أنني مصابة بعلة خطيرة. ولدى سؤالي طبيب والديّ عن سبب انقطاع حيضي (الحيض غير المنتظم شائع لدى المصابات بالسكّري) قال ان لا اهمية للأمر. ولكن من أجل اراحة فكري أحالني على اختصاصي في لندن. فأخبرني هذا أنني في حال حسنة على رغم نحافتي، ونصحني "بمآكل مسمِّنة." ثم نظر الى رسغي قدميّ وسألني عن سبب تورمهما. فأجبته انني لا أعرف السبب. فطلب مني أن أرفعهما أعلى من رأسي عند الجلوس.

بعد الانتهاء من عملي كنت أجلس وقدماي مرفوعتان على رافدة النافذة، وألتهم كل أنواع الحلوى بطاعة انتحارية، وتهالكت لفترة أسبوعين آخرين محاولة بعث النشاط في كياني المتهدّم. وأخيراً، ذات مساء، رأيت بالقرب من محطة لحافلات النقل لافتة معدنية على باب تعلن أن هناك عيادة لمجموعة جراحين. ولسبب لن أعرفه أبدا دخلت من دون موعد، ولم يكن لي أي سجل في العيادة. لكن طبيبة هناك شاهدتني، وكانت ايطالية.

فحصت رسغيّ اللذين كانا لا يزالان متورمين، ثم أجرت فحصاً للبول فوجدت معدل السكّر فيه مرتفعاً. فكتبت تقريراً على الفور وطلبت مني تسليمه بأسرع ما يمكن الى عيادة خارجية بالقرب من مستشفى وستمنستر.

فقلت لها: "سأسلّم التقرير في الاسبوع المقبل لانني فتاة عاملة." فهزّت رأسها وألحّت: "أتركي كل شيء وخذي التقرير في الصباح."

جبه الحقائق

كان في العيادة طبيب اسكوتلندي شاب بهي الطلعة يشوبه نوع من الجمود المطبق. طرح علي أسئلة عن سلسلة من الاعراض بما فيها وخز كوخز الابر. فأكدت له أنها تنتابني جميعها.

قال: "لا يخامرني أدنى شك في أنك مصابة بداء السكّري، وأرى ان تقيمي بضعة أيام في المستشفى ريثما نجلو علتك الحقيقية."

شكرته وسألته هل يمكنني تأجيل ذلك الى الاسبوع التالي، فابتسم وقال: "لن أدعك تصعدين الدرج بمفردك، حتى الى غرفتك. سأستدعي ممرضة لتعتني بك."

فأطبقت عيني شعوراً مني بالارتياح لأن هناك أخيراً سبباً جوهرياً للانحطاط الشديد الذي يلازمني. وها أنا أستحق، طبياً، أن أكون متعبة.

كان فريد المصاب الوحيد بالسكري الذي عرفته، وهو ابن الحدائقي في مدرسة بمقاطعة ساري حيث تعلّمت. كان يزور والده في أيام الاحاد ويبتسم دائماً ويبدو كأنه عنوان الصحة والعافية.

فحصني الدكتور جايمس بدقة. وكان من جيل الاطباء الجدد، ذكيا وسريعا. قال ان انتفاخ رسغيّ يعود الى ترسب الماء، وذلك عارض جانبي لداء السكّري. فأعطاني مدرّات للبول لم ترحني أبداً لأنها زادت حاجتي الى التبويل. لكن رسغيّ عادا الى طبيعتهما في غضون بضعة أسابيع.

وزودني الدكتور جايمس كتيباً عن مرض السكّري، يفيد أن المعدة تحوّل الكربوهيدرات (السكر والنشويات) سكراً في الدم. وفي الجسم الطبيعي يتحول هذا السكر طاقة بواسطة هرمون الانسولين الذي يفرزه البانكرياس. والبانكرياس غدة ذات صفرة باهتة يبلغ طولها حوالى ٢٠ سنتيمتراً وهي كائنة في أعلى البطن.

المصابون بالسكّري عاجزون عن تحقيق خطوة الأيض التحويلية الثانية بسبب عدم توافر الانسولين الكافي. فلديهم تركيز مرتفع من السكر في الدم، ويجري التخلص من السكر الزائد بالتبويل غير الطبيعي، مما يسبب هبوطا سريعاً في الوزن كمثل ما أصابني في الهند.

"الزّرَب السكري" (٣) هو الاسم الكامل للداء، وهو يعني إفراز ماء معسَّل. فالمصاب الذي تنقصه الطاقة ولا يحظى بالمعالجة ينتابه عياء شديد يتعمق فينتهي بغيبوبة، واذا بقي من دون معالجة فهو يؤدي الى الوفاة.

ولكن في حال ٧٠ في المئة من المصابين بالسكري هناك نقص جزئي في مستوى الانسولين. وكثيرون، خصوصا أولئك الذين تجاوزوا الاربعين من العمر، لا يشكون الا من زيادة في الوزن تجعلهم لا ينتجون من الانسولين ما يكفي لتأييض (٤) السكر الذي تكوّن في الدم. فمن السهل ضبط هذا النوع من السكّري باتباع نظام حمية خاص، واذا اقتضى الأمر فبحبوب لتنشيط انتاج الجسم للانسولين.

أما الثلاثون في المئة من المصابين الذين يعتمدون على الحقن بالانسولين، فغالبيتهم تجد فائدة في الحقن بجرعات ثابتة الى حد ما. ويدعى هؤلاء "مصابين مستقرين." لكن القلة من المصابين الذين يتجاوبون والأنسولين على نحو شاذ وتراوح مستويات السكر في دمهم بين ارتفاع وهبوط، فيدعون "مصابين سريعي الانكسار"، وأنا منهم.

ويطمئن الكتيب كل "ضحية" الى أن في امكانها أن تعيش حياة نشطة وتتزوج وتنجب أولاداً. وللمرة الاولى شعرت بالتعاسة تعصر نفسي، فاتصلت بوالدتي لأطلعها على حالي.

أُعطيتُ حقنة من الانسولين، وهو سائل لا لون له، فعاد مستوى السكّر في دمي الى معدله الطبيعي.

وصلت أمي في اليوم التالي متعبة بعد رحلة بالقطار، وبدت قلقة. وكان الدكتور

---

(٣) Diabetis mellitus

(٤) الأيض (metabolism) هو مجموع العمليات الكيميائية في الخلايا الحية التي بها تؤمّن الطاقة الضرورية وتمثّل المواد الجديدة لتعويض المندثر منها.

جايمس متعباً أيضاً لانهماكه في عمله ليلا ونهاراً، لكنه تلطّف فخصص لنا وقتاً في مكتبه لمحادثتنا عن داء السكّري. قال لي: "من حسن حظك أنك ما زلت على قيد الحياة. ستتعلمين العيش مع داء السكري اذا عرفت أن تأخذيه على محمل الجدّ." وكان أكثر تفاؤلا في شأن المعالجة التي كان واثقاً تماماً بجدواها. واذا اتبعت التعليمات فلن يسبب لي مرضي أي مشاكل.

خفّفت أمي من بكائها فأجلستها على سريري وساد التفاؤل محادثتنا. لم تكن لدي فكرة عما يخبئه لي هذا الداء. وكنت قرأت في الكتيب أنه حين يبتلي المرء بالسكري يلازمه أبداً. ولم أعِ حينئذ أن ذلك لم يكن مجرد نمط حياة، بل حكم مؤبد.

توازن صعب

بعد انصراف والدتي حاولت التكيف مع الامرين الاكثر ازعاجاً في المستشفى: الضجة والضجر. كانت الانوار مطفأة في الجناح، ولا بد ان الساعة كانت تجاوزت العاشرة ليلا. فجأة رأيت مايكل في الباب. كانت مواعيد الزيارات في المستشفى سمحة، لكن تلك الزيارة كانت محظورة قطعاً. غمرني السرور لرؤية صديقي وقد ارتدى برنساً أبيض للاطباء وجده معلقاً وحمل زجاجة شراب ايرلندي.

بعد ذلك جاء الدكتور جايمس لاجراء فحص منتصف الليل، وبدا غاضباً بسبب الشراب الذي أفسد مراقبته الدقيقة. قال لي: "سيكون دمك مليئاً بالسكر، ولن تكون لهذا الفحص من فائدة." ثم استدار ليعطي مايكل رأيه فيه، فكان هذا تواري بالخفة ذاتها والمرح ذاته كما جاء.

اكتشف أن ضبط داء السكّري يقتضي توازناً بين مستوى الانسولين وكميات الكربوهيدرات المتناولة. فاذا لم يُحقن المرء كفاية من الانسولين فان جسمه يعجز عن استهلاك ما يكفي من سكر الدم، فيشعر بالظمأ والتعب والانهيار. وتعرف هذه الحال باسم "ارتفاع سكر الدم" (٥).

فاذا حقنت كمية مفرطة من الانسولين ولم تقابلها زيادة من الكربوهيدرات، أكلا أو شرباً، فان الانسولين يستنفد سكر الدم الحيوي الذي يغذي الدماغ. فينهار الفكر والجسم تدريجاً، وبسرعة في غالب الاحيان، بدءاً بالجهاز العصبي. فتشعر بأنك مريض على نحو مختلف وغامض. ومرضك هو "هبوط سكر الدم" (٦). واذا كان الهبوط خطيراً ولم يجر ما يعكسه فانه قد يؤدي الى فقدان الوعي.

أصبت بنوبة الهبوط الاولى في مستشفى وستمنستر. كانت اصابة خفيفة نسبيا، لكنها كانت لي اختباراً مروعاً.

حضرت لقاء ترفيهياً في الطبقة العليا من المستشفى. لكني كنت بعيدة جدا عن واقعي ولم أستطع المشاركة فيه. فزاد حزني وتملكتني تعاسة دفعت بي الى

(٥) Hyperglycaemia
(٦) Hypoglycaemia

حضيض اليأس. وأخذت آلام الجوع تحز في معدتي، وبللني عرق بارد كالثلج، وشعرت بأنه لم تعد لي صلة بكل ما يجري هناك.

بعد القداس توجهت على غير هدى الى المصعد وخرجت منه لدى توقفه الاول. ولحسن الحظ كان توقفه في الطبقة حيث أقيم. سرت في الممشى وأنا أسحب قدمي على الارض، فوصلت الى غرفتي واستلقيت على سريري وأجهشت في البكاء من غير أن أكفكف دموعي. وشددت قدميّ محاولة وقف ارتجافهما. فأحسست بجلدهما يتشقق لكونه أصبح جافاً محرشفاً بعد أشهر معاناتي الطويلة.

جاءتني احدى الممرضات بكوب كبير من الحليب الساخن المحلّى وقالت: "اشربيه كله." وقد توقفت عن الارتجاف قبل أن أبلع الجرعة الاخيرة. وتبسّمت اذ شعرت بتحسّن.

قال لي الدكتور جايمس: "حسناً، بتِّ تعرفين الآن. فاذا عاودك هذا الشعور كلي، أو اشربي، شيئاً محلّى على الفور ولا تجولي هنا وهناك."

لزمت سريري وقد أخذني العجب لاحساسي بعودتي الى الحياة. وفي ذلك المساء أعطيت كمية مخفّضة من الانسولين لاجتناب نوبة هبوط أخرى فأصبت بنوبة ارتفاع في سكر الدم بدلا منها، ففترت همتي واشتد ظمأي وتواصلت زياراتي الى المرحاض. وجفاني النوم فرحت ألعب الورق (الكوتشينة) مع العاملين ليلا في المستشفى.

إصابة مفاجئة

في مستشفى وستمنستر كنت أحقن نفسي كل صباح ومساء، فقد تعلمت اجراء الحقن يوم دخولي. والتعلم الباكر هو الافضل لانه يغنيك عن الاعتماد على الغير. والامر ليس صعباً، اذ عليك ادخال الابرة تحت جلدك، انما ليس في وريد، بزاوية من نحو ٤٥ درجة، في موضع تنتقيه مكتنز باللحم كمثل المعدة او الفخذ أو أعلى الساعد أو الردف.

غادرت المستشفى بعد ستة أيام لقضاء عطلة مع والدتي في البيت. وتلبية لرغبة أمي أريتها طريقة الحقن الذاتي وأنا فخورة بذلك. وفي مساء اليوم التالي كنت في غرفة النوم على وشك حقن نفسي حين دخلت شقيقتي الصغرى دو وسألتني إن كنت أسمح لها بالمشاهدة. وبان عليها قلق شديد حين رأتني أولج المحقنة في ساقي وأميلها لأثبت لها أنني أقدر أن ابقيها مولجة بمقدار ما أشاء من دون أن تؤلمني.

أغمي على دو وانهارت كشجرة مقطوعة فأحدثت دوياً حمل والدتي على الهرولة صعوداً الى غرفتي. وساعدنا شقيقي الاكبر أنطوني على حمل دو الى السرير حيث ظلت مغمى عليها الى حين قدوم الطبيب الذي استدعته أمّي. قال هذا ان دو مصابة بارتجاج خفيف في الدماغ، وقد أضحكه أن تكون دو هي المحتاجة الى عنايته.

في تلك العطلة خبرت، للمرة الاولى، المتعة الحزينة في كون المرء موضع اهتمام. ولا يمكن وصف الفائدة التي تعود على المصاب بالسكّري من خلال هذا النوع من العناية. ففي الغالب يمثّل هذا الاهتمام كل ما يقدر الناس على منحك اياه، وفي ذلك الكفاية.

جاء جون وليم، صديقي منذ كنت في أكسفورد، للاقامة معنا. وذهبنا معاً الى السوق. وكان ملماً بالملاحم الاغريقية ولا خبرة لديه في أمور التسويق وقوائم المشتريات. لكنه دأب على تفحص الأطعمة في محلات البقالة ليتبين، بحسب كتيبي عن السكّري، كم تحتوي من الكربوهيدرات.

رجعت مع مايكل وجون الى غرفتي وشرع مايكل يقص علينا ما حدث حين ذهب لعيادتي في المستشفى ووجدني قد غادرته. فهناك عزز السحر الذي طبع حياته، اذ ان زيارته اختتمت بتناول الشاي مع الدكتور جايمس واعطائه وصفة لطريقة صنع الشراب الايرلندي.

الوحش الزائد

في طريق عودتي الى لندن شعرت بهبوط سكر الدم في جسمي. واقترح علي مايكل تناول بعض الشراب، فتمنيت من كل قلبي لو أمكنني تجرع كوب واحد. وطلبت منه ان يشتري لي شطيرة بدلا من الشراب.

لقد مات شيء ما داخلي، وعرفت أن الأمور ستختلف عما سبق. فلن تكون للطعام لذة الاكل، أنما سيصبح دواء. وكان علي موازنة حقني بالتهام مقادير هائلة من النشويات: لفطور الصباح قطعتان من الخبز المحمّص مع رقائق الذرة (كورن فليكس)، وللغداء مغرفتان من البطاطا وبعض الفاكهة (ولم اكن أدري أن تفاحة واحدة تحوي من الكربوهيدرات مقدار ما تحويه قطعتان من البسكويت)، وللعشاء مغرفتان أخريان من البطاطا وقليل من الفاكهة أو الجيلاتي.

وتناول بعض الحلوى من حين الى آخر هو ما يبعث العزاء في نفس المصاب بالسكّري. والسكّر هو كربوهيدرات مركّز جداً بحيث يحصر استخدامه في نوبة هبوط طارئة.

ان معظ الشوكولاتة والحلوى والمربّيات المخصصة بمرضى السكري مصنوعة بمادة "سوربيتول" ولا بأس في طعمها. و"السكرين" أقل كلفة من السوربيتول وله قوة تحلية أفعل كثيراً، لكنه لا يستخدم في أطعمة السكّري لانه يخلّف مذاقاً مرّاً معدنياً. واذا استخدم السكّرين بمقدار كاف لصنع المربّى فينتج منه "مربى معدني."

في كتاب "الكلب والصقر" (٧) للمؤلفة أنطونيا وايت التي كانت تصاب بجنون دوري، أطلقت الكاتبة على جنونها اسم "الوحش." وهو ألقى ظله على كل ما كانت

(٧) The Hound and the Falcon

تفعله وحتى حين كانت في عافيتها الكاملة واعتقد الجميع أنها خالية من الجنون كانت تدرك خلاف ذلك. لانها كانت في خوف دائم من عودته. وكان "الوحش" على الدوام متربصا مترصدا للهجوم.

وعلى نحو مماثل أخاف أنا أن يسبب لي الانسولين الذي اتناوله هبوطا في سكر الدم. وفي زاوية صغيرة من فكري، أنا في انتظار دائم لنوبة هبوط، أترقبها بقلق ورهبة.

في البداية عالجت كل نوبة هبوط كأنها تحدث مرة واحدة لن تتكرر، ونسيتها. لكني مللت الوظائف الموقتة في لندن. وفي خريف ١٩٧٣ سافرت الى فرنسا لاعمل مدرِّسة للغة الانكليزية. وكان الاطباء أوصوني بتناول أقل ما أمكن من الكربوهيدرات، بهدف خفض حاجتي الى الانسولين. وقد عملت بتوصيتهم حرفيا، فتبعت نظاما صارما يحد من أكل النشويات الى أدنى مستوى مقبول، فكنت أشعر بهبوط خفيف ودائم في سكر الدم، وأترقب انقضاض نوبة هبوط تفتك بي.

من الصعب الجزم أي الأيام كانت الاسوأ: أتلك التي شعرت فيها بأني مريضة أنحدر على مهل الى الهبوط، أم تلك التي شعرت فيها بتحسن وكنت كمن ولد مجددا محبا للحياة ولكن ليعود فينهار كليا في اللحظة التالية؟

في العاشرة والنصف صباحا من يوم سبت كنت أنظر الى ساعة قديمة في سوق للسلع المستعملة، وكانت الشمس ساطعة نقية تتوهج أشعتها على نحاس الساعة الأصفر فتكسبه روعة. واذا بي بعد دقيقة أتطلع الى الساعة فلا أراها. وبلّل العرق كنزتي الصوفية. وامتدت مناضد السلع مخيفة مغشاة أمامي، وبدا العالم كله ثقيلا ومجنونا.

كنت في فرنسا حين بدأت أعتاد نوبات الهبوط. لقد دخل "الوحش" حياتي. لم أصرفه عني أبدا، ولا أرى أي سبيل الى ذلك في المستقبل. ولكن ما يشكر عليه هو أنه أمدّني بالقوة والثبات العنيد.

. . .

دخلت نوبات الهبوط مرحلتها المأسوية حين كُلفت، على أثر عودتي من فرنسا، تعليم مادة التاريخ في كلية تشلتنهام للسيدات. عرفت ادارة الكلية منذ البداية أنني مصابة بداء السكري، فكان علي استئذان المديرة لتناول بعض الحلوى اذا انتابتني نوبة خلال الدروس. وفي أحد اجتماعات الأساتذة شعرت بخمس وستين معلمة يحدجنني بنظراتهنّ لرؤيتي آكل سندويشاً فيما كنا نتباحث في شأن أقلام الحبر السائل وأقلام الحبر الجاف (كانت الكلية لا تسمح الا باستعمال اقلام الحبر السائل). لم تكن نوبات الهبوط تثير فيّ كآبة، لكنها جعلتني مؤرقة يقظة دائماً، وهذه هي علامة "الوحش".

لم يحدث خلال سنة أي أمر خطير لافت. ثم فعلت أمرا يصعب تجاهله. كنت

أدرّس الحصة الاخيرة قبل الغداء حين شعرت بتغير غريب في حالي، اذ ألقيت برأسي فجأة على الطاولة. وأخذت اكرر الجملة ذاتها مرة بعد مرة. وللحال خرجت طالبة من الصف ثم عادت ومعها معلمة كانت في الغرفة المجاورة، تتبعهما سكرتيرة حاملة الي فنجان شاي محلى.

خرجت من غرفة الدرس وجلست في مقعد في الممشى. وكانت السكرتيرة تبعد الطالبات وتجرعني الشاي. ولفتني احداهن بكنزة وجلست صامتة بضع دقائق عدت بعدها الى طبيعتي.

في اليوم التالي درّست الصف ذاته. وكانت الطالبات كلهن رائعات ولم تصدر عنهن أي ملاحظة ساخرة.

غيبوبة في قطار

من حسن حظي ان نوبة مماثلة فاجأتني، تحت تأثير السكري، في بيت احدى الصديقات. وانني أشكر الله على الاصدقاء الظرفاء الذين يتمتعون بروح الفكاهة، فبعدما أكلت من البسكويت ما يكفي للعودة الى حالي الطبيعية، دافعت عن نظريتي التي تقول بأن هبوط سكر الدم يبرز طبيعتك المشوّهة لا الحقيقية. وهذا من الاسباب التي تجعله مروعاً.

وفي حالة مرعبة أخرى قد تجد نفسك بعد نوبة هبوط في مكان تجهل معالمه، مثلما حدث لي حين ركبت قطار العاشرة مساء من بادينغتون الى أكسفورد. كان العشاء يحتوي على نشويات أقل مما ترقبت، وآخر ما أذكره كان قاطع التذاكر في بادينغتون وهو يقول لي: "لا تنسي أن تغيّري القطار في ديدكوت."

ولم أعِ الا وأنا أتجول في مدينة غريبة كبيرة شبه فارغة أبحث عن معالم مألوفة فلا أجدها. ودرت حول منعطف فرأيت محطة للسكة الحديد كتب في أعلى مدخلها "بريستول تمبل ميدز" وساعة حائط تشير الى الاولى والنصف بعد منتصف الليل.

في تلك اللحظة تمّ انعتاقي من نوبة الهبوط ويبدو أنني اصبت بغيبوبة في القطار وفاتني التغيير في محطة ديدكوت وسافرت الى آخر الخط. وأخبرني الاطباء في ما بعد أن هذه الحالة تدعى "غيبوبة بيضاء" (٨): يسير المرء في حال تبدو طبيعية، فيما يكون عقله هامداً كأنه يعمل آلياً. وحاولت حجب فكري عن الساعات التي أضعتها. ماذا فعلتُ منذ نزولي من القطار؟ ربما عرف بعض سكان بريستول الجواب، انما لن يتاح لي أنا معرفته أبداً.

أخبرت الرجل في مكتب التذاكر في المحطة أني مصابة بداء السكّري وأني قدمت الى بريستول خطأ. فتأملني الرجل مشككاً في أمري.

سألني: "وماذا تنوين أن تفعلي؟"

– أريد كعكة محلّاة.

(٨) White-out

"تريدين كعكة محلاة؟"

- نعم، سأنهار اذا لم آكل واحدة.

"ننهارين اذا لم تأكلي كعكة؟"

بقينا نتحاور على هذا المنوال الى أن تدخل عامل آخر في المحطة سائلا ما عسى أن تكون المشكلة.

قال قاطع التذاكر: "انها مخبولة."

قلت: "اني مصابة بداء السكري."

كان العامل الثاني رائعاً، فقادني بيدي الى مكتب. دخلت، وكانت هناك نار مشتعلة وصحف على طاولة وأكياس شاي وعلب بسكويت.

قال لي الرجل: "والآن اجلسي هنا ايتها النحلة المتعطشة الى الرحيق." فأطعت راضية مغمورة بالسعادة.

وتابع: "انني ملمّ بكل ما يتعلق بالسكّري، فأنا خبير بالاسعافات الاولية."

حضّر لي كوباً من الشاي المحلى لم أذق ألذ منه في حياتي، وقدم الي معه كعكة محلاة من جعبته. يشعر المرء عادة بالغثيان حين يقدم اليه طعام حلو، فلا يستسيغه. لكن الشاي جعلني هذه المرة أشعر بتحسّن، فالتهمت الكعكة المحلاّة بنشوة ونهم. قلت لعامل السكة الحديد انه رجل رائع، وأخذنا نتبادل أحاديث مختلفة.

وفي الرابعة والنصف صباحا أعطاني تذكرة للسفر الى أكسفورد من دون مقابل، وأصعدني الى القطار ولوح لي بقبعته مودعاً. لقد التقيت رجلا عطوفاً كريما رائعا، وكانت رحلتي الى بريستول جديرة بهذا اللقاء. وقد وصلت الى اكسفورد متأخرة تسع ساعات.

شِلب كشمير

من ذيول السكّري أن الحياة اليومية العادية أصبحت مصدر تعجب دائم بالنسبة الي، يفاجئني أحيانا. ففي السوق أتذكر فجأة أني لا أؤدي مجرد عمل رتيب، انما أشعر بأني أعيش أيضا. فتعتريني رهبة وأمضي قدماً أحاول أن أحرص على هذا الشعور وأذكيه في نفسي خشية أن تطمسه تكاليف الحياة الملحّة، كتأمين المشتريات ودفع الفواتير المستحقة.

ويسرّني أن أسمع أحدهم يقول لي: "انك تبدين بصحة جيدة." وقد ساد اعتقادي سابقاً ان ذلك كان مجرد مجاملة ومزاح، لكني بت أحبه. فهو لأمر حسن، حين يكون داؤك مخفياً، أن تبقيه مخفياً.

كان مايكل عطوفاً علي بسبب ما أعانيه من نوبات الهبوط، لكنه لم يفهم هذه النوبات على حقيقتها. وأعتقد أن الرجال عموما يجدون صعوبة في تصديق علل كهذه لا ترافقها أعراض وظواهر جسدية. فالمرض بالنسبة الى مايكل يعني رجلا

مكسورة أو حمى قرمزية أو سوى ذلك من العلل المنظورة. وفي عهد صداقتنا لم تكن نوبات الهبوط سيئة جداً، واني لأتساءل هل كان الأمر سيختلف لو ساءت حالي. لكن ما مضى مضى. وقد انفطر قلبي حين تزوج مايكل فتاة ايرلندية خلال الأشهر الأخيرة من اقامتي في تشلتنهام التي دامت سنتين ونصف سنة.

لم يكن السبب التباين في حالينا، لكونها في تمام العافية وكوني عليلة، انما لانها كانت ايرلندية كاملة النسب فيما كنت أنا نصف ايرلندية فضلا عن أن لهجتي كانت انكليزية. وثمة جانب آخر للخيبة التي منيت بها بزواج مايكل، وان يكن ذلك الجانب غير ذي شأن فانه كان ماثلا أبداً في عمق نفسي. وحقيقة الأمر أني فقدت تلك الروح النابضة بالحياة التي ميزت أيام صداقتنا الذهبية الهانئة، وغابت عني تلك اللامبالاة وخفّة الثقة بالنفس التي طبعت سلوكي في السابق.

المعتدي الغامض

ان السكّري المعتمد على الانسولين، والمتميز عن السكّري الخفيف الذي يلتقطه المريض بسبب الأكل الكثير والتمرين القليل، قد يصيب أيا كان في أي وقت كما جرى لي. والى الآن لا أحد يعرف سبب هذه الاصابة، فثمة احتمالات ودلائل واستعدادات جمّة لا تحصى.

ويشير بعض التقديرات إلى أن الفيروسات قد تكون هي المسؤولة. وقيد البحث ٣٦ نوعاً من الفيروسات، منها فيروسا الحصبة الالمانية والنكّاف (أبو كعب). ومن المسببات المشبوهة أيضاً الزكام والسعال الشتائي والانفلونزا. وقد أظهر مسح شمل بريطانيا أن غالبية المصابين بالسكّري المعتمد على الانسولين التقطوا الداء بين شهري سبتمبر (أيلول) ومايو (أيار). وشهدت أشهر الصيف اصابات أقل.

وتكفي صدمة قاسية - كحادث سيارة أو وفاة عزيز أو أزمة عاطفية - لتسبيب داء السكّري. ونظراً الى عدم ظهور أي سبب واضح لمرضي استنفد الاطباء أسئلتهم لي في ما يختص بالفترة التي بدأت تظهر فيّ علامات المرض، ومنها: هل خاصمت صديقاً أو حبيباً؟ هل لدي مشكلة عائلية؟ هل اصطدمت بجدار؟ هل أضعت ثروة؟ وفي كل ذلك لم تسعني مساعدتهم. لقد كنت سعيدة سابقاً ومطمئنة.

الى أي حد قد يكون السكّري وراثياً؟ هذا سؤال محرج لا يسع أحداً أن يعطي جواباً جازماً عنه. فاذا كان أحد الوالدين مصاباً بالسكّري المعتمد على الانسولين، فاحتمال اصابة الولد بالداء ذاته هو ٣ في المئة. واذا كان أحد الوالدين مصاباً بالسكّري غير المعتمد على الانسولين، فخطر اصابة الولد بالداء ذاته، في حياته لاحقاً، هو بنسبة ٣٠ في المئة. واذا كان كلا الوالدين مصاباً بالسكّري المعتمد على الانسولين، فان خطر اصابة الولد يرتفع الى ١٢ في المئة. وفي المقابل يرتفع الخطر الى ٤٠ في المئة اذا كان الوالدان مصابين بالسكّري غير المعتمد على الانسولين.

كان جد أمي مصابا بالسكّري، لكن تلك صلة نسب بعيدة، ولا علم لي بمعاودة هذا المرض أحدا في العائلة. وقد لزم جد أمي سريره لمدة عشر سنين كان يشرب خلالها الشاي وهو أشبه بهيكل عظمي، منقبض ومنهوك لا يقوى على أي عمل باستثناء التبويل. ومات كمعظم المصابين بالسكري قبل العام ١٩٢٢، ذلك العام السحري الذي شهد جراحا كنديا شابا هو فريدريك بانتنغ ومساعده تشارلز بيست ينتزعان هورمونا سمياه "إنسولين" من بانكرياسات الماشية فيحقنانه في جسم فتى في الرابعة عشرة من عمره يدعى ليونارد طومسون كان يحتضر بداء السكري في مستشفى تورونتو. فتعافى الفتى سريعا. وان جميع المصابين بالسكري المعتمد على الانسولين في العالم حاليا، والبالغ عددهم تسعة ملايين بمن فيهم أنا، مدينون بحياتهم لاكتشاف بانتنغ وبيست.

وكان هناك رجال دولة مصابون بالسكري، منهم الرئيس المصري الراحل جمال عبد الناصر والرئيس السوفييتي الراحل يوري أندروبوف. ومن المصابين أيضا الممثل الفكاهي ستان لوريل الشريك الناحل في ثنائي "لوريل وهاردي" الذي أضفى عليه السكّري نحافة فوق نحافته، وليونيل بارت كاتب نصوص الفيلم الاستعراضي "أوليفر" والممثل الشكسبيري ألان هوارد.

ولسبب ما، يبدو أن السكري هو صفة مميزة للكتاب الاشداء، ومنهم ارنست همنغواي. وكان هـ.ج. ويلز مصابا بالسكري أيضا، وهو الذي أسس عام ١٩٣٤ "جمعية مصابي السكري البريطانية" وهي أولى المؤسسات البريطانية لتعزيز المساعدة الذاتية والتعويل على النفس. وفي ذروة شهرته أعطى ويلز السكّري مكانة اعلامية لا تثمّن. فقد محق خرافة الموقف الانهزامي التقليدي من السكري الذي كان يروّج أن المصابين بالداء محكومون بالموت وعاجزون ولا يمكنهم تأدية أي وظيفة.

تضم جمعية مصابي السكّري أكثر من ١٠٠ ألف عضو. ويزود الاطباء مرضى السكّري بطاقة للجمعية يعلن فيها: "انني مصاب بالسكّري وأعالج بالانسولين. فاذا وجدني أحد مصابا بنوبة فأرجو اعطائي ملء ملعقتين كبيرتين من السكر أو الغلوكوز، مذوبا في الماء اذا أمكن. واذا لم أعد الى وعيي فالرجاء استدعاء سيارة إسعاف."

وأثبتت بطاقتي فاعليتها غالبا. كنت مدعوة الى الغداء عند بعض الاصدقاء، فقدت دراجتي في طريق جبلية طويلة. وتوقفت في منتصف الطريق عاجزة عن المتابعة، وألقيت بدراجتي جانبا واضطجعت الى جانبها. واذا بسيارة شرطة تتوقف بقربي وينزل منها شرطيان شابان. استفسرا عما اصابني فلم أقو على الجواب. ثم سألني أحدهما: "هل أنت مصابة بعلة ما؟". فأومأت برأسي ايجابا. ففتح ذلك الشرطي حقيبة يدي معتذرا وفتش محتوياتها الى أن عثر على بطاقة جمعية مصابي السكري. فتوجه فورا الى متجر قريب وعاد بعد دقيقة ومعه كوب من الحليب

المحلى، فيما بقي رفيقه الى جانبي. فشربت الحليب وشعرت حالا بتحسن. وهما لم يدعاني أقود الدراجة الا بعدما أخذاني الى المستشفى حيث أفاد الطبيب أنني على ما يرام.

نجمة رياضية

أنا، عموماً، أمقت الأشياء المفيدة لي، باستثناء الرياضة. ولا تزال الكريكيت (٩) لعبتي المفضّلة التي أحببتها دائماً. فقد اعتدت أنا وأخي أنطوني ممارستها في حديقة منزلنا. والكريكيت لعبة مثالية لمرضى السكري، فهي تستدعي الحركة النشطة (تستهلك السكر) وتتيح فرصاً للتأمل وفرصاً للاكل أيضاً.

بعد التدريس في كلية تشلتنهام التحقت بجامعة كمبردج لاجراء أبحاث في تاريخ القرون الوسطى. وكنت واحدة من ١٢ خريجة قُبلن في كلية ترينيتي عام ١٩٧٦ قبل أن تفتح الابواب على مصاريعها لقبول الطالبات غير المتخرجات. انضممت الى فريق الكريكيت في الجامعة ولعبنا ضد فريق أكسفورد على أرضه. سلّمتني القائدة الكرة فلعبت ببراعة وشعرت بسعادة لا حد لها. وحين جلسنا لتناول الشاي هنأتني لاعبات الفريق فاحمرّت وجنتاي. ثم انتبهت: لقد نسيت مرضي لوهلة. وها ان الوحش اختفى موقتاً.

وهناك نشاط آخر أحببته في الجامعة وما زلت أتمتع به، وهو الرقص. كانت معلمة الرقص تعتبر مهمتها ترفيهاً وتسلية في الدرجة الاولى. وكانت نشيطة ممتلئة حيوية، وكانت دروسها تستهلك منا سكّر الدم بنسبة هائلة.

وفي احدى الحفلات التي نظمتها أكلت ثلاث فطائر محشوة، محظرة علي عادة، واستهلكت الكربوهيدرات التي احتوتها ودرت مراراً وتكراراً في حلبة الرقص. وتفوقنا على فريق اللياقة البدنية وفريق التجذيف. وفيما كنا عائدين الى غرفنا ذكرتُ عَرَضاً انني مريضة بالسكري. فسألتني معلمة الرقص: "هل عولجت بالحقن؟ ما هي أفضل الابر وكم تكلّف؟" فأجبتها بتهذيب ان مصلحة الصحة العامة تؤمن الابر والمحاقن من دون مقابل، وهي صالحة للعمل، الا أنني أفضل الابر التي تطرح بعد الاستعمال والتي نشتريها من الصيدليات. فهذه أدق وأكثر حدة وأسهل ولوجا في الجسم.

ولم أعر ذلك الحديث اهتماماً الى أن كان اليوم التالي حين وجدت في صندوق بريدي شيكاً بقيمة ٥٠ جنيهاً استرلينياً (١٠) مع ملاحظة من المعلمة تقول انها مساعدة طبية من احدى المؤسسات، وأن ادارة كلية ترينيتي لم تجد سبيلا لانفاقها طوال سنوات لان الجميع في الكلية كانوا في صحة تامة. وطوال فترة اقامتي في الكلية كانت الادارة تدفع لي ثمن الابر والمحاقن.

(٩) الكريكيت لعبة بالكرة والمضرب.

(١٠) الجنيه الاسترليني يعادل اليوم نحو ١،٨ دولار.

وأثناء وجودي في الكلية اختبرت نوبة هبوط هي الاكثر صعوبة في ما خص الوصف. عدت الى البيت لقضاء عطلة نهاية الاسبوع، وكان النهار مشمسا فرحت أعمل في الحديقة حيث حرثت رقعة الخصر وأنا مرتدية قميصاً وسروالا قصيرا. وغلب علي التعب والانقباض، وكلما نكشت الارض زاد انقباضي. فكرهت الاعشاب العنيدة والتراب، وكرهت حتى الحياة.

دخلت المنزل وأخذت من الثلاجة علبة شراب معدّ للسكري وخال من السكر، وشربتها وأنا مستلقية على العشب في حال بؤس وذهول. ولو تجرعت شرابا عاديا مع السكر لما أصابني مكروه، لكن عقلي لم يكن يعمل على النحو الصحيح، فتناولت علبة الشراب الخالي من السكّر.

تلاطمت أمواج في رأسي ودخلت غيبوبة دامت ساعات وغرقت أكثر فأكثر في الضياع. ورأيت نفسي محمولة في شراع يبتعد بي رويدا عن شاطىء الحياة الى اللانهاية حيث لا قياس للزمن. وطال اغترابي فحسبتني أقمت دهرا في مكان عرفته: انه الجحيم، لان أبوابه موصدة في وجهي ولا أمل لي في الخلاص. وتوقف الزمن واستحال مملكة للشر ومقراً أبديا حيث لا رجاء ولا سعادة ولا صلاح ولا أمل لي أن يتصل بي أحد فينقذني.

قالت لي أمي إن غيبوبتي في الحديقة دامت اقل من خمس دقائق حاولت فيها اعادتي الى وعيي فأخفقت. فاستدعت الطبيب، لكني أذهلتها اذ نهضت قبل وصوله ودخلت المطبخ فأكلت فاكهة وكأن شيئاً لم يكن. وحين حضر الطبيب وجدني جالسة في المطبخ التهم البسكويت محاولة طمس ما حدث في فكري.

وحالما رجعت الى الزمن البشري اختفى زمن الشر فحمدت الله. ولكن لم يسعني التوقف عن التفكير في ما حدث لايام عدة، ولم أستبعد احتمال معاودته وتجذّره فيرسّخ بعداً آخر للوحش.

[illegible]

غالبا ما كنت أدرك في ناحية من دماغي، أنني على وشك الاصابة بنوبة هبوط، لكني أشعر حينذاك بأني عاجزة عن تفاديها. ولم يسعني الاعتراف بمشكلتي لاي شخص يكون معي.

حدث ذلك في أمستردام بهولندا حيث ذهبت مع أمي لقضاء عطلة نهاية الاسبوع. مشينا حتى تورمت أقدامنا. وفقدت كثيراً من السكر. عرفت أمي أني في طريق الانهيار، وكان وقت العشاء. فرأت أن من الافضل دخول أحد المطاعم بأسرع ما أمكن واعطائي شيئاً آكله. وكانت المشكلة أني رفضت دخول كل المطاعم التي اجتزناها مرددة أن لا حاجة بي الى الطعام. وفي النهاية جرّتني أمي قسراً الى أحدها حيث بدأت أعاني تشنجات لا يمكن وصفها.

ثم لم أعد أعي شيئا، الى أن أفقت فوجدت رجلا هولندياً يشبك ذراعي وراء

ظهري وأمي تسكب في حلقي مشروباً حلواً ويداها ترتجفان. فيا للمسكينة! فأنا لم أخبرها بالتطور الذي طرأ علي أخيراً، لذلك كانت شديدة الاضطراب.

لكني استعدت وعيي سريعاً، فطلبنا شطيرتي هامبرغر. ولدى انتهاء الهولندي وزوجته من طعامهما همّا بالخروج، وتقدم الرجل مني وقال بعطف: "ليباركك الله وَيَحْمِكِ في حياتك."

أجبته: "شكراً لك" والدموع تكاد تتفجر في عيني.

ولطالما دفعت بي نوبات الهبوط الى رمي مشترياتي في الطريق، أو ركوب حافلة فأستلقي على أرضها وابتسم للاشخاص الذين يعبرون فوقي للنزول، أو النوم في مؤخر سيارة ثم الاستيقاظ واتهام الطبيب النفساني الذي كان يقودها، وزوجته، بأنهما مجنونان. ومن المؤسف أن مساعدة الاصدقاء والغرباء – وهذه احدى البركات التي أنعم بها علي بفضل السكّري – لم تكن دائماً جاهزة في مثل هذه المواقف الغريبة الطارئة.

بعد حفلة حضرتها بالقرب من كمبردج دعتني المضيفة، وهي زوجة رجل ديبلوماسي، إلى البقاء لأن الوقت كان ليلا. كانت غرفة نومي فخمة، لكنها كانت في الطرف القصي من المنزل وتبعد كثيراً عن غرف المقيمين فيه.

اذا هبط معدل سكر الدم ليلا، مثلما يحدث لي، فانك لا تدري به لكونك نائماً. فاذا هبط الى حد الاصابة بنوبة هبوط جدية فانك قد تستيقظ مرتعشاً فتدرك ما أصابك وتتناول بعض السكر. وأنا أحتفظ قرب سريري بحبوب دكستروز لمثل هذه الحالة الطارئة. أما اذا استمر الهبوط ولم أستيقظ، فان السكر يبلغ مستواه الادنى قرابة الرابعة صباحاً، وعندئذ فإما أن أدخل غيبوبة او أستيقظ مشلولة.

استيقظت ذلك الصباح – ولم تكن تلك المرة الاولى – فوجدتني مشلولة من الرقبة نزولا. وجهدت لكي أتحرك فأتناول حبوب الدكستروز الموضوعة الى جانبي، فلم أستطع ذلك. فأخذت بالصراخ وأنا مخجولة، لأن صراخ مشلول قبل فطور الصباح كان أمراً مبالغاً فيه.

صرخت بنغمة مهذبة لمدة خمس دقائق، فلم ألقَ صدى. ثم صرخت بقوة لخمس دقائق أخر فلم ألق جواباً. كنت عاجزة حتى عن التحرك للسقوط عن السرير لعلّ الصدمة توقظ أحداً. وغشي العرق عيني فلم أقدر أن أمسحه، ولم أقو الا على الصراخ، فرحت أصرخ وأصرخ ثم أتوقف منهوكة. وبقيت على هذه الحال ثلاث ساعات.

في السابعة والنصف صباحاً سمعت باباً يفتح وجر أقدام في اتجاهي. وما هي لحظات حتى رأيت مضيفتي العجوز، وكانت في الخامسة والسبعين، تدخل غرفتي مرتدية قميص نوم.

لم تتردد السيدة لحظة حين شاهدت حبوب الدكستروز. فسألتني عما اذا كانت هي التي أحتاج اليها، فأومأت إيجاباً. لقد أسعفني الحظ هذه المرة، كما في

السابق دائما، فغابت السيدة ثم عادت ومعها ابريق شاي وفنجانان. فجلست على حافة سريري وسكبت الشاي في الفنجانين ووضعت حبة دكستروز في كل منهما، ورفعت فنجاني الى فمي كأنها كانت تفعل ذلك كل يوم. وحالما استعدت قوة النطق، شكرتها.

قالت: "العفو يا عزيزتي، فأنا أتناول الشاي باكرا كل صباح وأجده لذيذا جدا محلّى."

ثم تناولت فوطة ومسحت الشاي الذي انسكب على الوسادة وطلبت رأيي في ما يجب أن تعمله لتقوية نبتة زينة ذاوية.

[illegible]

في كثير من الاحيان حين تنتابني نوبة هبوط أُنقل في سيارة اسعاف الى المستشفى. والتكرار أكد انطباعي أن رجال الاسعاف هم، من غير استثناء، ألطف مجموعة من الناس في العالم. وأنا أشعر بالارتياح في أقسام الطوارىء. فالصفاء الذي يعقب النوبة هو الحسنة الوحيدة التي تشفع بالوحش. فأجدني بعدها مفعمة بالحياة أتألق صحة وعافية وأعود قادرة على التفكير والتحرك.

أستلقي فأتأمل "الزينة" المألوفة. ففي كل أقسام الطوارىء رفوف وابر ومحاقن وأنابيب وأدوات مشؤومة في أكياس النايلون ذاتها. وهناك الضوء ذاته في السقف، مسطحا دائريا، وفيه مصباح كهربائي أبيض ضارب الى البنفسجي.

فاذا أسعدني الحظ وفات القوم هناك اغلاق الستارة، فاني أراقب الاطباء والممرضات والمرضى الذين يمرون في الخارج. فأسترق السمع فيما تتباحث الممرضات في أخطاء الاطباء. إنه لأمر فاتن، بشرط ألا تكون أنت المعني.

نُقلت ذات صباح الى المستشفى وأنا مصابة بنوبة هبوطٍ حادة ومشلولة من رأسي الى أخمص قدميّ. وكل ما أمكنني تحريكه عيناي اللتان بتّ أرى بهما صوراً مكررة، ورأسي الذي كان يتمايل من جانب الى آخر. ولدى وصولنا الى المستشفى أخبر رجال الاسعاف الطبيب أني مصابة بالسكري. فنظر الى عيني وقال: "انها ستدخل غيبوبة، فالافضل حقنها بالانسولين على عجل."

أثار فيّ كلام الطبيب رعباً قاتلا، فحاولت أن أنقل اليه أن ما أحتاج اليه هو سكّر لا انسولين، وأنه اذا أعطاني حقنة انسولين قضى عليّ. خرج مني صوت وحاولت هزّ رأسي لكنه سقط جانباً من دون حراك.

تقدم الطبيب وفي يده محقنة الانسولين. ففرك ذراعي بمادة معقمة استعدادا للحقن. فأبدلت صلاتي من "أرجوك ساعدني يا الهي" الى "أرجوك أوقفه يا إلهي." كنت في ذروة الاهتياج فرحت أضرب برأسي يمنة ويسرة محاولة بكل ما فيّ من قدرة بائسة مجنونة أن أقول له "لا!"

وكانت احدى الممرضات تمسح العرق عن جبيني بقماش مبلّل وتطمئنني.

فأطلقت أنّة باقصى قوتي، فتنبهت وقالت للطبيب: "يا دكتور، لعل هناك شيئاً على غير ما يرام."

أطلقت عندئذ أنّة ايجابية وأنا ممتنّة لها من أعماق قلبي. فتطلع الطبيب الي مشككاً واجاب: "لا أعتقد ذلك، إنما من الافضل أن نجري فحصاً للدم احتياطاً." فتنفّست الصعداء وخف نبض قلبي.

وخز الطبيب اصبعي فأبدى دهشة، لكنه لم يهتم كثيراً لان الفحص أظهر هبوطا في سكر الدم لا ارتفاعاً. ثم قال: "سنعطيك بعض الغلوكوز بدل الانسولين." فأدخل محقنة مليئة بالغلوكوز في ذراعي، وما هي الا ثوان حتى بت قادرة على البوح بكل ما عندي. فشكرت الممرضة ثم الطبيب، وبان الارتباك على الممرضة أما الطبيب فاكتفى بالقول: "لا بأس." كان رجلا بارداً رابط الجأش.

أوضاع مربكة

خلافاً لمعظم مصابي السكري أنا لا أفتقد الطعام الذي أُنهى عنه، وان تملكتني من وقت الى آخر رغبة ملحة في الحلوى والشوكولاتة، خصوصاً بعد السباحة وفي أعياد الميلاد. وكثيراً ما أحلم بهذه الملذات.

وما يمضّني هو الإلزام بحيث أجبر على تناول ما لا تكون لي رغبة فيه. أعرف أن علي تناول بعض النشاء في الحادية عشرة صباحاً، سواء أكنت جائعة أم لا. كذلك علي الاكل في الرابعة عصراً، اضافة الى الفطور والغداء والعشاء. لقد ولّت الأيام حين كنت أعمل وأتسلى وأجوع طوال ثلاثة أيام أعود بعدها الى الأكل والشرب والنوم ثلاثة أيام تالية.

في السنوات الاولى لاصابتي بالسكري بلغت من النحافة حداً دفع مايكل الى أن يقول لي إني أبدو كلوح خشبيّ، وقال طبيبي في كمبردج إن علي أن أزيد وزني، وان بعض الانسولين الاضافي سيكون مفيداً لي. ولكن في حين كان معدل السكر في دمي يرتفع ويهبط كان وزني يرتفع ويرتفع.

ان معرفة كثير من الناس بالسكّري محدودة، وهذا الامر، اضافة الى محيط خصري الواسع، أدّى الى سماعي ملاحظة مؤلمة يوماً.

فقد دعيت الى مأدبة عشاء وكانت المضيفة محميّة، فهيأت أنواعاً من الطعام تحتوي على أقل مقدار ممكن من الكربوهيدرات. ولم يكن لي علم بذلك، بل ما كنت اعلمه هو اني حُقنت بالانسولين في ذلك اليوم. وكان هناك لحم وسمك وخبز فرنسي مقلي بالحليب والبيض.

لم أكن على معرفة وثيقة بالمضيفة، فلم أطلب خبزاً عادياً لان ذلك ربما بدا إهانة لحسن طهوها. فاستعضت عنه بالتهام كثير من الخبز الفرنسي المقلي وسط دهشة المدعوين الذين كانوا يأكلون على مهل. واذا بهم يدفعون الي بسلّة الخبز كلها ليشاهدوني ألتهمها. فشعرت اذذاك بالاساءة والعزلة.

ثم قدّم الينا دجاج. وفوجئت بكومة من البطاطا الرائعة تمر تحت أنفي وعليها رشة من البقدونس. فشككت شوكتي فيها حالا ووضعت ست قطع في صحني من دون انتظار أحد، كما تقضي اللياقة. فران الصمت على الجميع، لكني لم آبه لشيء وتابعت الأكل ألتهم البطاطا قطعة بعد قطعة بنشوة وارتياح.

واذا بالرجل الجالس الى جانبي يقول لي: "هل من عادتك تناول هذا المقدار الكبير من الطعام؟ عليك أن تعتني بنفسك ومظهرك."

وما زالت كلماته ترن في أذني.

من ناحيتي، أنسى أحياناً كم ستكون صدمة الناس كبيرة حين يرونني أحقن نفسي، حتى بعد انهيار أختي ذو ذلك اليوم. وذات أمسية في المسرح حقنت نفسي في غرفة السيدات، وشرحت لسيدة كانت تراقبني باستغراب أنني أحقن نفسي بالانسولين. فما كان منها الا أن أسرعت الى المرحاض وتقيأت.

لكن بعض الناس لا يهتمون اطلاقاً لهذه المشاهدة. فذات صباح كنت اسمع خطبة في قاعة فسيحة احتشد فيها الحضور. وكنت واقفة قرب رجل جليل يضع نظارتين ويرفع رأسه عالياً ليرى الخطيب، مما حملني على الاعتقاد أن في وسعي حقن نفسي آنذاك من دون أن يراني. وكان علي ان أفعل ذلك لأني كنت سأتناول طعام الفطور بعد قليل. فطأطأت رأسي وباشرت الحقن.

واذا بي اسمع الرجل يقول لي: "أرجو ألا يؤلمك ذلك."

فرفعت بصري ورأيته ينظر الي من خلف نظارتيه باهتمام بالغ.

أجبته بصوت منخفض وقد احمرت وجنتاي خجلا: "لا."

فهمس: "حسناً." ولم يسألني ماذا كنت أحقن نفسي.

فبارك الله مثل هؤلاء الناس الرقيقي الحاشية الذين يترفّعون عن التطفل، لأن مصابي السكّري المرتبكين والمنطوين على أنفسهم يجدون فيهم عضدا وقوة وعزاء

أكون مجنونة اذا اعتقدت أني سأعود فأتوهج صحة وعافية، لكني على استعداد دائم كيما أختبر طريقة جديدة لمعالجة داء السكري.

داومت فترة عقاقير "السّلفا"(١١) التي تنشط انتاج الانسولين لدى بعض المصابين بالسكّري الخفيف. كانت تلك رمية في الظلام والهدف منها، في حال انتاجي قليلا من الانسولين، تنشيطي لانتاج ما يكفي للعيش.

كنت آخذ حبة صغيرة بيضاء صباحاً ومساء. وذهبت في عطلة الى ايرلندا حيث قضيت أسبوعين ممتعين مارست فيهما المشي وقطف توت العلّيق والتجذيف في البحيرات. لكن السكّر كان يزداد لدي باطراد، فقد كان اعتمادي على حقن الانسولين كلياً، وليس في مقدوري أن انتج ذلك المرمون بنفسي. فرجعت الى

(١١) Sulpha drugs

بريطانيا وقد غلب علي العياء والظمأ والشوق المدمن الى المحقنة المريحة.

واختبرت أيضا الكربوهيدرات الغنية بالالياف التي لا يتم امتصاصها بالسرعة ذاتها كالكربوهيدرات المكرّرة، والتي يقل احتياجها الى الانسولين. وقبل أربع سنوات عاينني احد الاطباء الجدد الذين يؤمنون بالكربوهيدرات الغنية بالالياف، فزودني عدداً من الكتيبات التي تشرح فوائد الفاكهة غير المقشورة والدقيق الكامل.

كان برنامج الحمية المعدل صدمة للنظام الذي اتبعته سابقاً. فبعد عشر سنين خفضت خلالها ما أتناوله من الكربوهيدرات تمشياً مع الرأي الطبي آنذاك، توجهت الى الفرن واشتريت رغيفاً كاملا كنت متشوقة الى أكله، بل تعيّن علي أن آكله. تأملت الرغيف معجبة به كأنه تمثال منحوت. وأخيراً قطعت طرفه وأكلته فوجدت طعمه رائعاً. لكني سئمت الخبز الآن، فلا مجال للنجاح بهذه الوسيلة.

والابحاث العلمية في ميدان السكري كثيرة ودائمة. وهناك جامعات، منها بريستول وداندي ونيو كاسل، ترعى دراسة عمل الانسولين ضمن خلايا الجسم، وهذا حقل جوهري في طب السكّري. ويتم اختبار كثير من الافكار، واحدى الافكار التقنية زرع البانكرياس.

أجري أول زرع للبانكرياس في بريطانيا في مستشفى أدينبروك، كمبردج، في أغسطس (آب) ١٩٧٩. كانت المريضة امرأة مصابة بالسكري المتقلب وبداء خطير في الكليتين، وكانت عملية الزرع أملها الاخير في الحياة. زُوّدت كلية جديدة وبانكرياساً جديداً وغادرت المستشفى وقد زال عنها السكّري. وهناك ستة من أصل ١٧ مصاباً أجريت لهم عملية الزرع منذ العام ١٩٨٣ انتفت حاجتهم الى تناول الانسولين.

يرى الامريكيون في البانكرياس الاصطناعي أمراً مقبولا بلا جدل: انه مضخة تحقن باستمرار كميات قليلة من الانسولين تحول دون تقلب سكر الدم بين ارتفاع وانخفاض، مما يشكل علة تنغص حياة المصاب بداء السكري المتقلب.

رُكّبت لي "مضخة" عام ١٩٨٤. وكانت ضخمة، طولها ١٣ سنتيمتراً وعرضها ٩ سنتيمترات، تتألف من محقنة وبطارية ومحرّك (موتور) لضغط الابرة المولجة. كنت أبقي الابرة ٢٤ ساعة متواصلة في معدتي أو فخذي أو ذراعي أو أي مكان آخر في جسمي أولجها فيه.

اعتدت التعايش ومضختي، انما لم أتقبلها كلياً لذلك لم تدم علاقتنا أكثر من شهر. فقد سئمت كوني مقيدة بها لا أستطيع الاستحمام أو تغيير ملابسي الا بعد فصلها وتغطيتها وضبطها. وأثناء لعب كرة المضرب كان علي ربط المضخة بشريط لاصق لا يلبث أن ينفك. وتعذّر علي التحرك بخفة وعفوية، ورأيت فيها عائقاً مربكاً ووحشاً أصفر.

ويبدو أن نصف مجموع المرضى الذين يجهزون بمضخات لا يحبونها. والرجال



يرضون بها أكثر من النساء، اذ يشعرون بالأمان لوجود المضخة ولا يبالون كثيرا بمنظرها البشع. وحتى أولئك الذين يمقتون المضخات يعترفون بافادتها في ضبط معدل السكر في الدم.

ومن دواعي الاسف أن ليس فى الامكان تناول الانسولين من طريق الفم لانه بروتيين تفقده السوائل المضمبد فاعليته. فاذا انبلج الفجر يوما وكان هناك من اكتشف وسيلة لتناول الانسولين من غير طريق الحقن. فسأطير فرحا وأغني عاليا ليسمعني العالم كله.

أكتب هذا وأنا جالسة الى مكتبي وجسمي منخور بثقوب الإبر ودمي يملأه السكر وأصابع قدمي خدرة ورؤوس أصابع يدي بيضاء. إنني تعبة ومتكاسلة، كأنني أعيش أبدا في الثالثة بعد الظهر. وتلزمني حقنتان أو ثلاث حقن يوميا، وقد تلقيت إلى الآن أكثر من عشرة آلاف حقنة. أحمل معي دائما حبوب دكستروز وقطع حلوى في حقيبتي التي أتمسك بها تمسكي بحبل نجاة. انني أعيش كعصفور في مهب العاصفة، أصارع هواجس نوبات الهبوط التي تعاودني مرة كل أسبوع.

أعرف أن لا بد لي من أن أعاني مضاعفات كلما تقدمت بي السنون. فقد حذرني الدكتور جايمس في مستشفى وستمنستر على اثر تشخيصه اصابتي بالسكّري قائلا: "كل ما يصيب المرء في أواخر حياته، كأمراض القلب والدورة الدموية والكليتين والعينين، تصيب مرضى السكري أكثر من سواهم وفي وقت مبكر."

ولكن، لحسن حظي، لم يتمكن السكري من اخماد جذوة الفرح فيّ. إن قلبي كبير يتسع لفيض من السعادة، وغالبا ما رأيت نفسي سعيدة على رغم شبح الوحش الرابض. حين أشعر بالعافية أستغل الايام الموهوبة. لا أدعي أني أفعل الكثير، لكني أعتز كثيرا بما أفعل. ولا أتلفّت حولي لكي لا أرى الوحش، وأظل اذكّر نفسي كل نصف ساعة بأني في حال جيدة، لكي لا يغيب ذلك عن ذهني.

لقد منحني السكّري أكثر مما أخذ مني. فقد كشفت لي نوبات الهبوط التي اجتاحتني نواحي انسانية كثيرة في البشر، لولاها لفاتتني. وحملتني على أن أكون أكثر تسامحا، وغذّت فيّ روح العطف وطول الأناة والتفهم والصفح. ويتسع صدري

الآن لتشكيات الآخرين الناتجة من العياء والانحطاط والضعف. وكنت، على أثر عودتي من الهند حيث راعني ما شاهدته من فقر مدقع، أعزو ذلك الى الترف في مجتمعنا والانغماس في الملذات والرثاء الفارغ للذات. أما الآن، بعدما مضّني السكّري لسنوات وعانيت من الآلام النفسية والجسدية ما عانيت، فاني أحجم عن إلقاء التهم جزافاً على أولئك الذين يشتكون، اذ ما من أحد قادر على معرفة الأسباب الخفية وسبر الاعماق التي أوصلتهم اليها مآسيهم.

أستيقظ كل صباح فتأخذني الدهشة لكوني ما زلت حية. وطالما تساءلت بخفة وقلة اكتراث: أحقاً أنا حية؟ لماذا؟ أنا لا أتوقع معرفة الجواب، تماماً كما لا أتوقع أن أعرف لماذا خُصصت بشعر بنّي ووجه نمش، ولماذا أحب التفاح، ولماذا أصبت بداء السكّري.

لم أطرح على نفسي مرة هذا السؤال الأخير. فلئن أُصبت بالسكّري فتلك هي ارادة الله، والتساؤل عن السبب ليس سوى اضاعة للوقت. واتكالي على الله، وفي عمق أعماقي ايمان راسخ بأنه يقضي على "الوحش" متى شاء.

تيريزا ماكلين ■

ترجمة الياس عقل

للكاتبة مؤلّفان آخران هما "حدائق انكليزية من القرون الوسطى" و"لهو الانكليز." وهي تعمل حالياً على كتابة رواية. وبعيد انتهائها من كتابة "الوحش" في ربيع ١٩٨٤ تزوجت أستاذ تاريخ وانتقلت الى كمبردج حيث تسكن حالياً. وفي يناير (كانون الثاني) ١٩٨٥ أنجبت إبناً سمته بيتر.



لص عصري!

يقع مكتبي في قطاع من المدينة اشتهر بسرقة السيارات، لذلك علقت لافتة صغيرة على نافذة سيارتي تقول: "تحذير! جرس انذار قوي!"

وذات يوم بعد تركي العمل لاحظت أن جهاز الراديو الغالي الثمن سُرق من السيارة. وقرأت بوضوح تحت لافتتي هذه الكلمات: "جهاز انذارك يحتاج الى اصلاح."

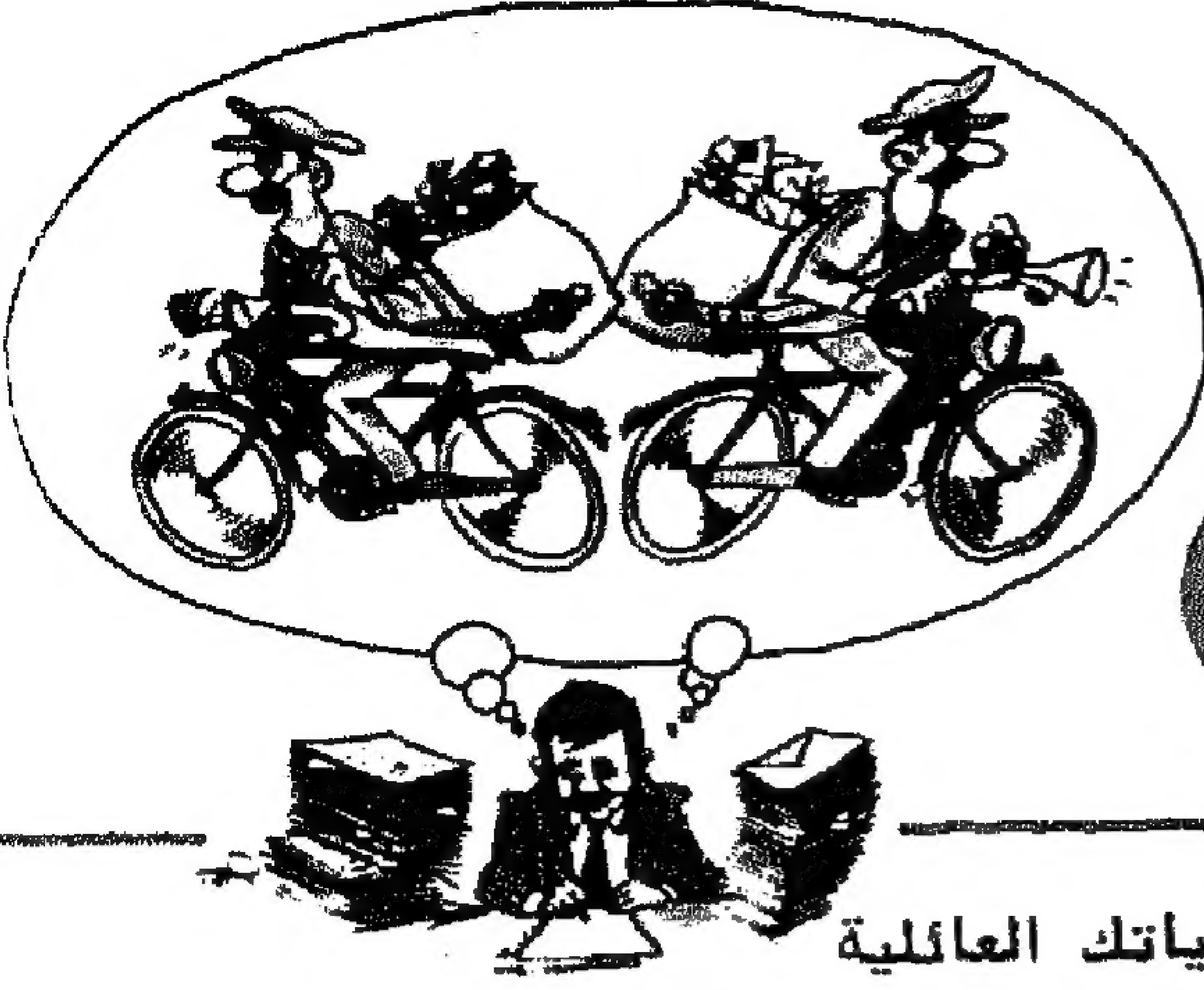
ك.ب.س.

خالة دهرية!

كنت أعمل في مخزن بقالة، وغالباً ما ساعدت كبار السن من الزبائن. وكانت هناك امرأة تتبضع يومياً مكتفية ببضع سلع كل مرة. وبعد شهر قالت لي: "أفترض أنك تعجب لماذا آتي الى هنا كل يوم. القصة هي أنني أعيش مع ابن أختي. وأنا لا أطيقه، ولا أريد أن أموت وأترك له ثلاجة مليئة بالطعام!"

ش.ف.

اكتب واربح



هل لديك نكتة؟ هل صادفت في حياتك العائلية أو المهنية حادثاً طريفاً؟ هل سمعت حكاية ذات مغزى وترغب في أن تشرك الآخرين في متعتها؟ خذ قلماً وورقة واكتب ما لديك وأرسله الى "المختار" فتدفع لك المجلة في المقابل، بعد النشر، حسب المعدلات الآتية:

صور من الحياة: القصة يجب أن تكون حقيقية تتحدث عن تجربة شخصية ناجحة ذات متعة خاصة. تدفع عن القصة الواحدة ٣٥ دولاراً.

تأملات معاصرة: مقاطع أصلية أو من كتب ومقالات منشورة تنطوي على مغاز حكمية. يدفع دولار عن كل سطرين.

حديقة أفكار: أقوال مأثورة للأعلام العرب. تدفع ٥ دولارات عن كل سطرين، على ألا يتجاوز القول المأثور السطرين.

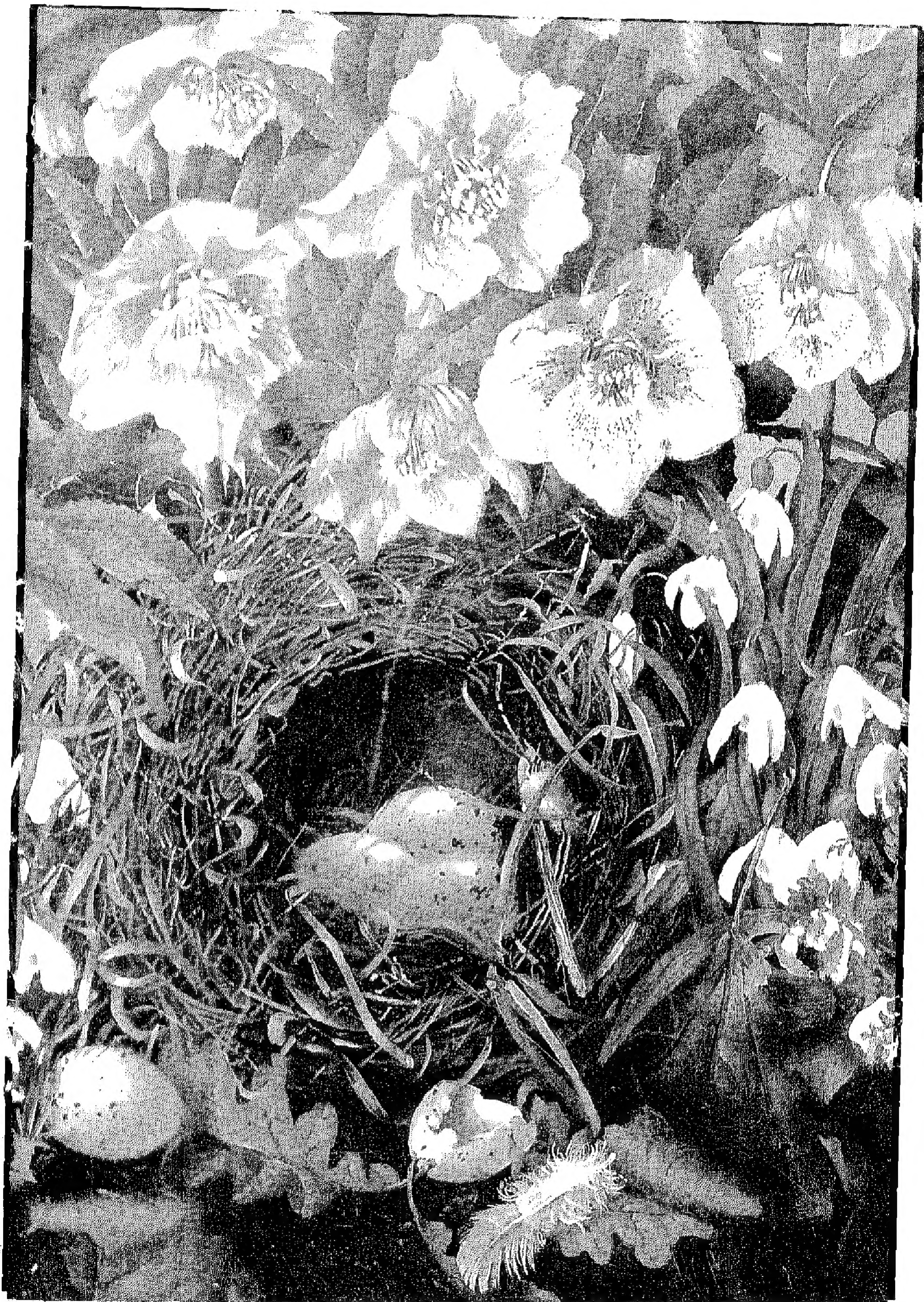
الضحك خير دواء: تفضل النكتة الاصلية، أما اذا كانت منشورة فيجب أن تختار من المطبوعات المحلية ذات الانتشار المحدود. تدفع ٣٥ دولاراً عن الاصلية و١٠ عن المنشورة.

السدات: هناك نكات ونوادر قصيرة من مصادر مطبوعة مثل الكتب والمجلات ذات الانتشار المحدود. وهذه كذلك يرحب بها "المختار" ويدفع دولارين عن السطر ذي العمودين.

شروط جديدة

- كتابة الرسائل بخط واضح، والا طبعها على الآلة الكاتبة.
- كتابة مادة كل باب على ورقة منفردة.
- ارفاق كل مادة بنسخة مصورة كاملة لصفحة الكتاب أو المجلة أو الجريدة التي تظهر فيها، شرط أساسي لقبول أي مادة، اذ من دونها يتعذر علينا التحقق من صحة المصدر.
- ذكر المصدر العربي ضروري ونعني بذلك: اسم الكتاب، اسم المؤلف، تاريخ النشر وعنوان الناشر كاملاً. (اذا اختيرت المواد من مجلة أو جريدة، فينبغي ارسال عنوان الجريدة أو المجلة كاملاً، خصوصاً اذا كانت المطبوعة محلية محدودة الانتشار).
- تحاشي المواد المترجمة أو المستقاة من مصادر أجنبية.
- لا ينظر في الرسائل التي تضم كدسات من المواد، فالمقصود أن يحسن القارىء الاختيار.
- لا تعاد النصوص الى أصحابها، سواء نشرت أو لم تنشر.

توجه الرسائل الى العنوان الآتي: مجلة "المختار من ريدرز دايجست"، مركز ميرنا شالوحي، بولفار سن الفيل، ص.ب ٥٥٢٢٨، المتن الشمالي، لبنان.



"عش السمانى" للرسامة البريطانية باتريشا باروز